

あまてらすプラスHUB通信

Check!

自己肯定感



こんにちは、あまてらすプラスです！

今回の通信では、少し難しい内容ですが特に精神科訪問看護においては重要な事を皆さまにご紹介できればと思います。

自己肯定感とは何か



「自己肯定感」という言葉がよく聞かれるようになりました。ただ、自己肯定感が何かというと、定義が研究者ごとに微妙に異なり、自己肯定感を高める方法もさまざまです。

たとえば、アドラー心理学では「**自己肯定ではなく、自己受容が重要だ**」とされています。ネガティブな人が無理に肯定的な言葉を発したところで、自己肯定感が高まるわけではない、というわけです。

自己否定感

自己肯定感

と



そもそも、自己肯定感とは「**自分の可能性を信じ、自分はできるんだという自信を持ち、肯定的に自己を認識すること**」です。自己肯定感「高い」「低い」で表現されますが、「自己肯定感が低い」という概念をわかりやすくすると「**どうせ私なんか」「自分には無理」「自分は生きる価値のない人間だ**」と考えさせてしまうのが自己否定感です。

その逆で、「**自分にはできる」「自分には生きる価値がある」「毎日が楽しい**」と思わせるのが、自己肯定感です。自己肯定感が高いか低いかではなく、まず「**自己肯定感**」か「**自己否定感**」の2つのベクトルで考えると、自分が「どちら寄りの人間か」がよくわかるはずです。

自己否定感がある人は、褒められたり励まされても、「どうせ本心じゃないし」「無理して言っているに違いない」とネガティブに受け取ってしまいます。仕事で成功しても「たまたまうまくいっただけだ」としか思わず、すべての体験に「マイナス」を掛け算してしまいます。それでは、他者から承認されても、成功体験として積み上がっていきません。

「自己否定の世界」の住人から「自己肯定の世界」の住人になるにはどうしたらいいのでしょうか。そのために必要なのが「**自己受容**」です。

自己否定感をリセットして「ゼロ」にするのが、「自己受容」です。コンプレックスや欠点、短所を抱える自分、失敗だらけの自分、ネガティブな自分を、そのまま受け入れることです。「**今のままの自分でいい」「ありのままの自分でいい」「今のまま生きていい**」その感覚が「**自己受容**」です。

自己否定がある人には、どんなアドバイスも意味がありません。まずは、「自己受容」をして、自己否定の世界から抜け出すことが最優先です。

自己否定感を

リセットする方法

Point

「自己肯定感」と「自信」の違い

自己肯定感と関連するのが、「自信」です。「自信を持って!」という励まし方がよくされますが、気の持ちようだけでは自信はつきません。自信の概念を整理しておきましょう。

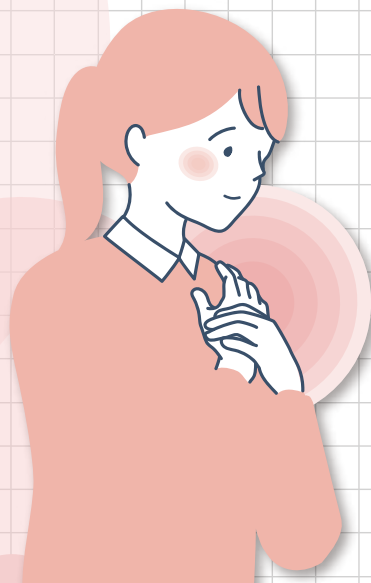
「自信」は、次のように理解するとわかりやすいでしょう。

【自信の公式】

自己肯定感 × 経験 = 自信



▶ つまり、**自己肯定感を高め、成功体験を積むことによって、「自信」が生まれる**ということです。



難しい言葉が並んでしまいましたが、結論、
当事業所では自己受容ができるようになることから開始し、
その後少しずつ自己肯定をはじめいろんな経験ができるよう
支援、最終的にはその人らしい生活の基盤ができることを
目標としています。
自己否定感が強い方も少なくありません。この通信が誰かに
届いて少しでも生きやすくなれば幸いです。

もしお困りな事がありましたら相談だけでも構いません、
ぜひご連絡ください。
いつでもお待ちしております。

あまてらす訪問看護ステーションプラス

☎096-273-9854

FAX: 096-243-2823

担当者: 080-9159-3377
(寺本)

営業時間 8:30~17:30

訪問エリア
・ 熊本市 ・ 菊陽町
・ 大津町 ・ 合志市

〒869-1103

熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずエイトB

MAP

