

# あひるのチャレンジ

令和7年10月9日



## 自分が好きですか？

「あひるのチャレンジの「ジ」。「自分を好きになる」になるような取り組みを進め、保護者の皆様にも啓発しています。

ところで、保護者の皆様は、自分が好きですか？自己肯定感が高いですか？

以下は、「自己肯定感の高い人の特徴」を調べたものです。

自己肯定感の高い人は、ありのままの自分を受け入れ、前向きな姿勢で人生を送る傾向がある。他人と比較することなく、自分の価値観を大切にして行動するため、精神的に安定している。

### ＜思考と感情の特徴＞

**ポジティブな思考** 困難や失敗に直面しても、それを成長の機会と捉えることができる。短所を長所と捉え直すなど、あらゆる側面を肯定的に受け入れる。

**感情のコントロール** 強い意志と自信をもつため、ストレスやネガティブな感情に振り回されることが少ない。他人から否定されても、異なる価値観だと認め、冷静に対応する。

**自己受容** 良い面だけでなく、弱点や欠点も含めて自分自身を丸ごと受け入れる。自分に寛容であるため、精神的な負担が少なく、心が軽くなる。

**内発的動機** 自分の能力で人生を切り開けると信じており、「どうすればできるか」を主体的に考える。

### ＜行動と人間関係の特徴＞

**行動力とチャレンジ精神** 失敗を恐れず、新しいことに意欲的に挑戦する。目標達成に向けて、モチベーション高く行動し続ける力をもっている。

**ブレない判断軸** 他人の意見や評価に左右されず、自分の価値観に基づいて判断する。多数派ではない意見でも、勇気をもって主張することができる。

**良好な人間関係** 相手の良いところを見つけるのがうまく、他者の意見や価値観も尊重する。その寛容さから、円滑なコミュニケーションを築き、周りから慕われやすい。

**健全な境界線** 自分のニーズや意見をはっきりと伝えられる。自分を尊重しない相手には、適切な境界線を引くことができる。

**他人と比較しない** 自分の価値は自分で決めるものだ認識しており、他人と自分を比較して一喜一憂することがない。

注意点：自己肯定感の高さは、決して傲慢さや過剰なプライドとは異なる。

自尊心が高すぎる人は、自分の考えが否定されることを極度に嫌う傾向があるため、周囲の意見を尊重できる自己肯定感の高い人とは区別されます。

私は、「自己肯定感が高い」です。

上記が全て当てはまるわけではありません。しかし、以下にある「自己肯定感を高めるにはどうするか」を無意識・意識的にやっているものが多くあり、自己肯定感が高まっているのだと思います。

自己肯定感を高めるには、日々の考え方や行動を意識的に変えていくことが大切。完璧主義をやめる、他人と比較しないといった意識の持ち方に加えて、小さな成功体験を積み重ねて自分を褒める習慣が効果的とされている。

#### < 考え方を変える >

**完璧主義を手放す** 完璧にやろうとすると、少しでも失敗したときに自分を厳しく責めてしまいがち。すべてを完璧にこなすのではなく、「80点でも十分」と考えるようにすることで、気持ちが楽になる。

**他人と比較しない** SNSなどによって他人との比較は増えたが、劣等感につながりやすい行為。他人の評価軸ではなく、自分の成長に焦点を当てるようにする。

**自分を否定しない** 失敗したり落ち込んだりしたときに、「自分はダメだ」と自己批判する代わりに、「大丈夫」「次につなげよう」と、親しい友人にかけるとような優しい言葉を自分自身にかける。

#### < 行動を変える >

**小さな成功体験を積み重ねる** 達成できそうな小さな目標を立て、クリアしていくことで「自分ができる」という感覚を育む。目標の大きさは、ベッドから起き上がった、朝食を作れた、など簡単なものでかまわない。

**自分を褒める習慣を身に付ける** 寝る前にその日にできたことを3つ書き出して、「よくやった」「すごい」と声に出して自分を褒める。小さな成功を意識的に肯定することが重要です。

**感謝の気持ちをもつ** 寝る前に、その日感謝できたことを3つ書き出したり、思い浮かべたりしてみる。ポジティブな側面に目を向ける習慣がつく。

**好きなことをする** 自分の心や体が満たされるような趣味や活動に時間を使うことも大切。好きなことをして楽しむ時間をもつことで、自己肯定感が育まれる。

#### < 環境を変える >

**心地よい人間関係を築く** 否定的な人から距離を置き、自分を肯定してくれる人と過ごす時間を増やす。他人からの信頼も自己肯定感につながる。

**心と体をケアする** 健康的な食事、十分な睡眠、適度な運動など、自分自身を大切にいたわる時間を作る。体の調子が整うと、心の健康にも良い影響を与える。

## 私たち大人も自己肯定感を高めていきましょう！

自己肯定感が高まることで、周りにいる人を大切にできます。私たち大人の自己肯定感が高まれば、今まで以上に愛情をもって子どもに接することができます。子どもが今まで以上の愛を感じれば、自分をさらに好きになれるのではないのでしょうか。

私たち大人も、自己肯定感が高くなるよう、高い肯定感を維持できるようにしていきたいですね。