

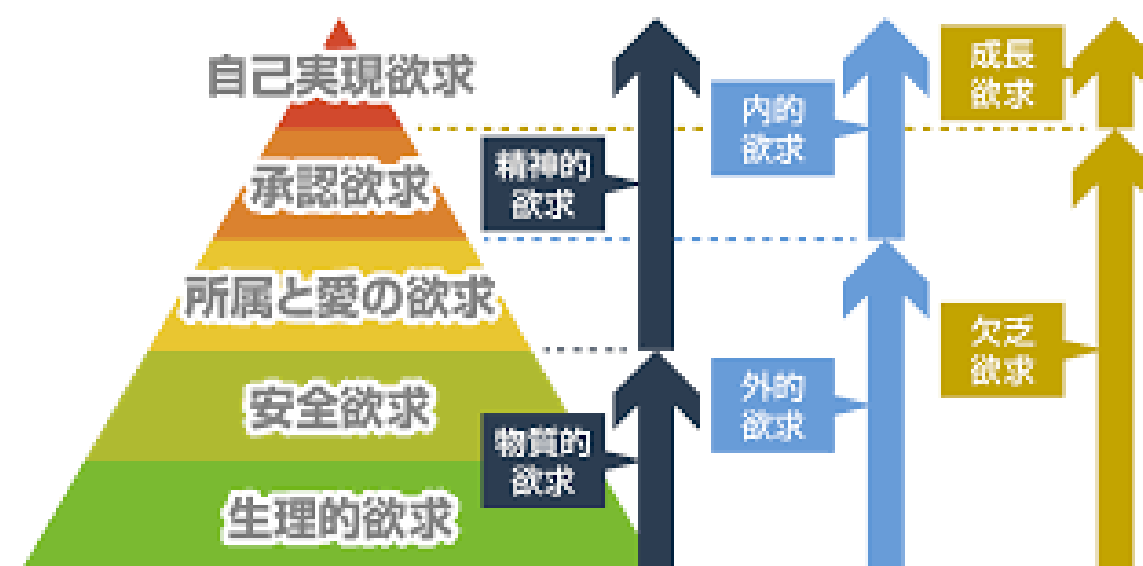
## 我ら 50 期 ここにあり

### 自己肯定感 ～自分を大切に作る習慣～

「周りの人たちのほうが優れていると感じる」「自分は全然だめだ……と悲しい気持ちになる」「いまの自分に全く満足できない」このように、セルフイメージの低さに悩まされている人は、自己肯定感が下がっているかもしれません。自己肯定感が低いと、チャレンジすることができなくなったり、自分の価値が低いと思ってしまったり、諦めやすくなってしまったりします。このような状態が続けば、学校で力を発揮できなくなり、人生全体の満足感が下がってしまうことは明らかです。自己肯定感は固定されているわけではなく、上がったたり下がったりするものだと思います。感情は、マイナスから一気にプラスに転じることはなく、一度フラットな状態に戻ってから上がるものだそう。自己肯定感を向上させるためには、自己肯定感が下がっていることを認識するのが重要なのだとか。自己肯定感が低い人には以下のような特徴が見られるそうです。どれかひとつの場合もあれば、複合的に発生していることもあるようなので、当てはまっているかチェックしてみましょう。

1. 過去へのこだわりやトラウマがある：自分があるがままに認められる感情が低いと、失敗した経験が強く印象に残り、いつまでも悩む人。
2. 他人との比較や劣等感が強い：頑張っても結果を出したときも、自分より優れている人と比べて劣等感を感じてしまう人。
3. いつも「できない」と思ってしまう：「自分にはできる」という感覚が低いと、自分を信頼することができなくなって消極的になります。
4. 周りへの依存度が高い：親や先生に言われたことを実行し、失敗しても他者のせいにする傾向が出てきます。
5. 人のために頑張ることができない：「自分が役に立っている」という感覚が低い人は、力が発揮しづらくなり継続できなくなったりします。

これらに当てはまっている人は、自己肯定感が下がっているかもしれませんが。そもそも自己肯定感は、なぜ重要なのでしょう。「マズローの欲求 5 段階説」を通して、自己肯定感の重要性を詳しく見てみましょう。この「マズローの欲求 5 段階説」を提唱したのはアメリカの心理学者アブラハム・マズロー氏で、人間心理学の生みの親と言われている人物。「マズローの欲求 5 段階説」は、学校や会社の人間関係を改善するうえでも重要であり、今もなお取り入れられている考え方のひとつです。マズロー氏は、「人間は自己実現に向かって絶えず成長する」と仮定し、人間の欲求を 5 段階の階層で理論化しました。



1. 生理的欲求：食事、睡眠、排泄などの基本的な欲求
2. 安全の欲求：経済的安定、良い健康状態の維持、良い暮らしの水準など安心して暮らすことへの欲求
3. 所属と愛の欲求：家族や恋人、友だち、同僚、サークルなど共同体の一員に加わりたいという欲求
4. 承認（尊重）欲求：自己の自己に対する評価の欲求（自己をより優れた存在と認めること、自己肯定感の欲求）に加え、他者からの評価に対する欲求
5. 自己実現の欲求：人が潜在的に持っているものを開花させて、自分がなり得る全てのものになり切りたいと感じる欲求