

皆さんは自分のことが好きでしようか？好きな人もいれば、好きでない人もいます。私は、特にこれといった理由はないですが、好きではない方です。

なぜこのようなことを思ったかというと、最近「自尊心」という言葉を初めて知ったからです。自尊心とは、自分のことをかけがえない存在として認め、欠点も含めて自分自身を好きだと思う気持ちのことです。

気になっていくつか調べてみると、自尊心が低いと、自分に自信が無い、消極的、人間関係を避ける、自分を卑下し他人への思いやりにかける、無気力などの傾向が見られることがあるそうです。一方、自尊心が高いと、積極性や自主性、自分や周りの人を大切にすることや困難に粘り強く努力することなど、社会の中で前向きに生きていく力を身に付けていくことができる傾向があることを知りました。

自分のことを好きか好きでないかで行動に影響があるとは考えたこともなかったですが、共感することが多く、自尊心が高い方が、物事を前向きにとらえることができている良い方だと思います。ただ

「自分を好きになる」

し、間違った方向で高くなると「うぬぼれ」や「わがまま」など、自己中心的になることがあるので注意が必要となります。

自尊心の高め方をみると、自分を理解して受け入れること、地道に経験を積み重ねることです。少しづつ強くなるようです。また、子どもなら、家庭での触れ合いを大切にし、愛されていることや認められ褒められることにより自尊心が育まれます。愛されることにより自分に価値があることに気づき、認めたり褒めることで自信が持てるようになるそうです。

私も自分のことが好きになれるように、時間がかかるかもしれませんが、子どもたちが自分のことを大切にし、他人にも思いやりを持つことができるよう自尊心を育める環境を周囲の皆で作っていきたいです。

※参考：高知県教育委員会

「lets feel じんけん

～気付きから行動へ～」

※お問い合わせは

人権啓発広報委員会

(☎880・6569) まで