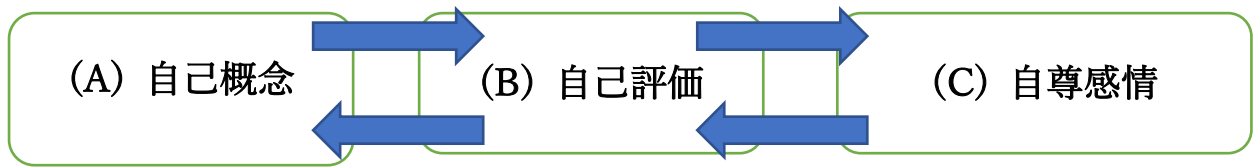


＊ ＊ 自己評価を高めるには ＊ ＊

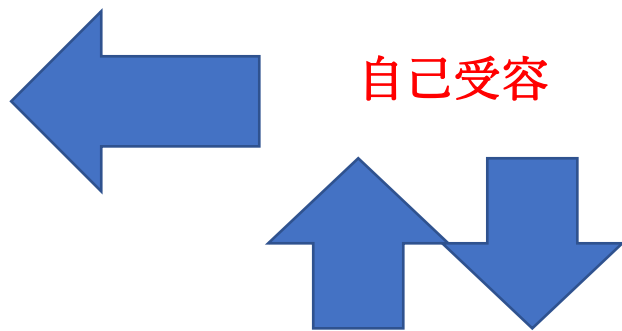
<ABC理論と自己評価との関係>



<自尊感情の3つの要素>

- ①適度な自己愛
- ②適度な自己効力感
- ③適度な自己肯定感

認めないものは変わらないし、変わりようがない



根源的自己価値感  
(存在自体への価値感)

<子ども時代を安全に生きるための方略>

- 注意深くなる
- 鈍感になる
- 隠す
- 読む
- 敏感でいる
- 世間は敵だと思う
- 他人に頼らない

<アダルトチルドレン>

子ども時代を子どもらしく生きることが許されず、成人してからも生き辛さを感じている人たちのこと。

<自分の行動の捉え方>

- ・誰の基準によって自分の行動を評価しているか？
- ・どんな理由や背景で、自分はその行動をしたのか？

自分を大切にする = 自分軸を持つ = 自己評価を高める

## ＊ ＊ 自己評価を高めるには ＊ ＊

### <子どもらしい成育過程>

- 自発的であること
- 自由に選択、決定できる
- 自分に興味を持ってもらう（話を聴いてもらう等）
- 安全だと感じさせてもらう（見捨てられない等）
- 自由に感情が出せる
- 抱きしめてもらう
- 身体的・心理的虐待を与えられない

### <自己評価が上がる生き方>

- 自己洞察（気づき）を恐れない
- 困難に直面し対決できる
- 適応的な認知パターンを学習する（合理的な信念）
  - 現実・事実を重視する思考をする
  - 論理的、合理的な思考をする
  - 柔軟な思考をする
  - 夢・目標の実現を促進するような思考をする
- 積極的に生きる（行動に移す等）
- 「世の中には危険もある」という現実を受容する
- 不確実性を受容する
- 自分の心（感情、感覚、欲求、願望、衝動）を大切にする
- 現在を生きる
- 自分の人生に責任を持つ

自分自身を非難しないで、**非審判的態度**で理解しようとする  
ことが大切！（**共感的理解**）

### <自己評価が下がる生き方>

- 考えない
- 気づこうとしない
- 曖昧にする
- 現実逃避する
- 依存する
- 消極的な生き方をする
- 自分に不正直である
- 誤りに拘る（現実を生きれない）
- 不合理な信念を持ち続ける
- 他罰的になる

#### <自己受容の大切さ>

- ・受容されていない不安や恐れを克服することはできない。
- ・認めていない問題を解決することはできない。
- ・自分がやったと認めていない行動を許すことはできない。

## ＊ ＊ 自己評価を高めるには ＊ ＊

### <自分の誤った行動を許す>

- ① それをやったのは自分なのだとはっきりと認める
- ② 自分の行いで他人を傷つけたのなら、相手に対して心から謝罪する
- ③ 自分が与えた危害、損害で償えることがあれば誠心誠意償う
- ④ もう二度と同じことはしないと固く決意する

人は、自分の自己概念に基づいて行動する