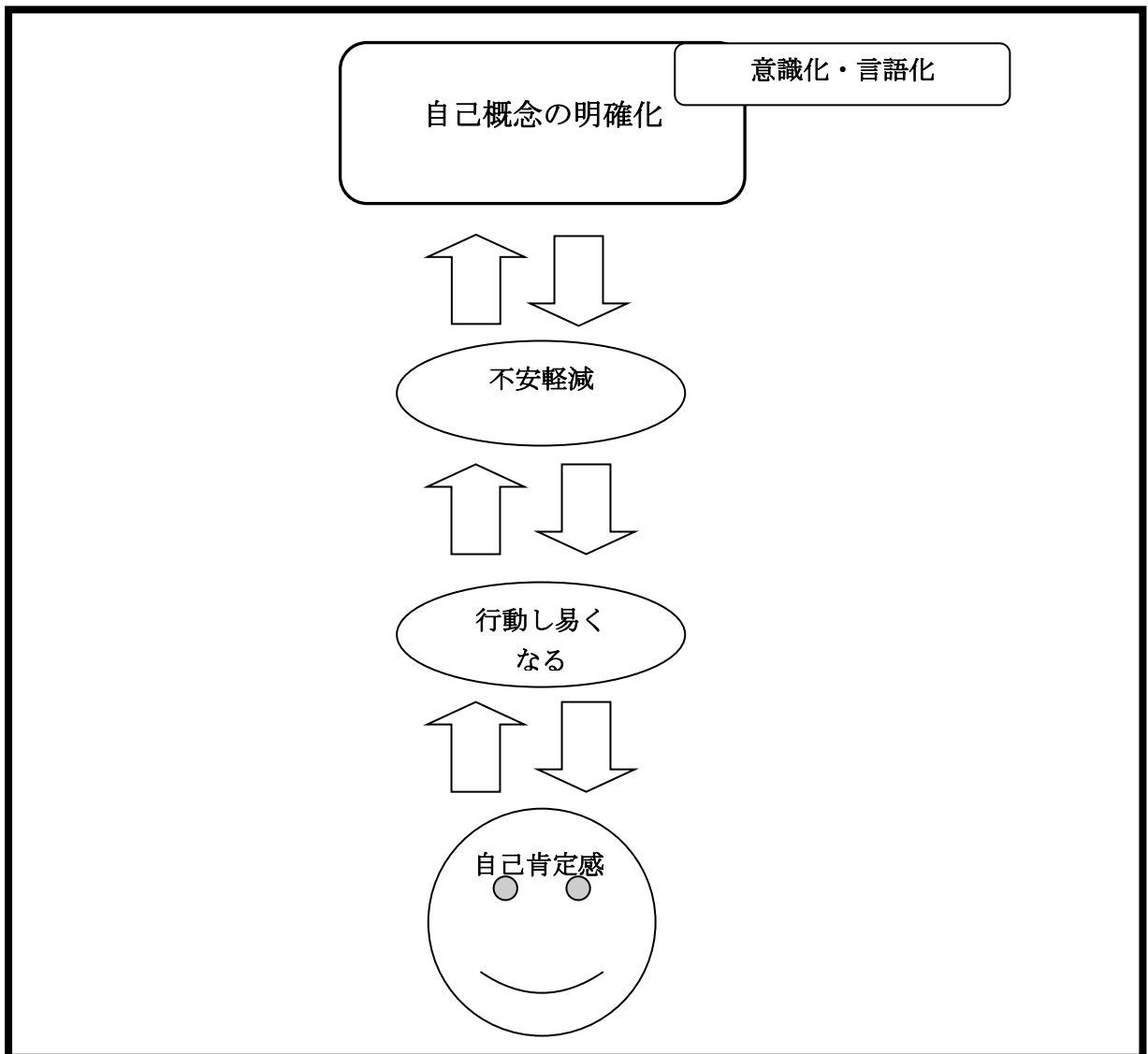
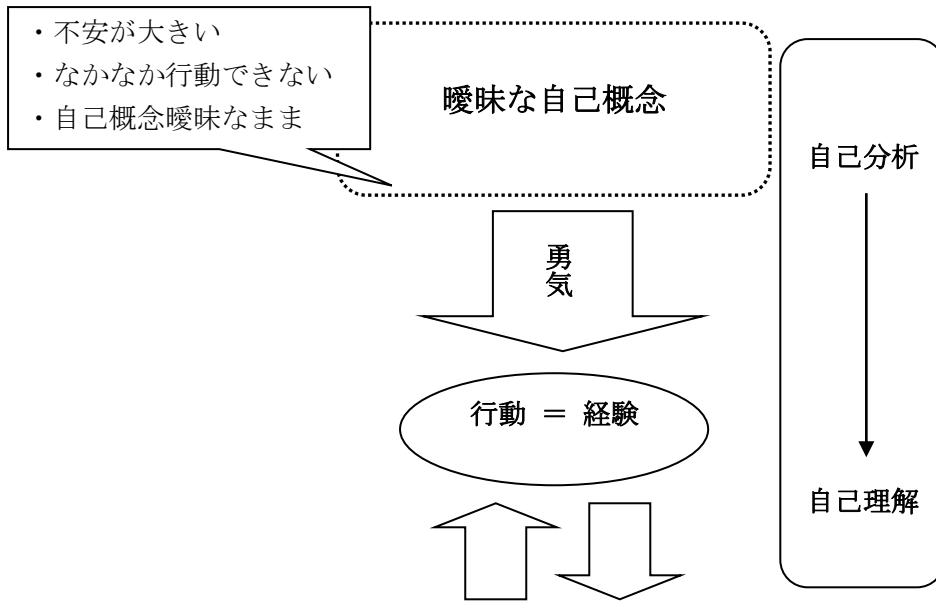


# \*\* 自己概念と自己肯定感との関係 \*\*



## \*\* 自己概念と自己肯定感との関係 \*\*

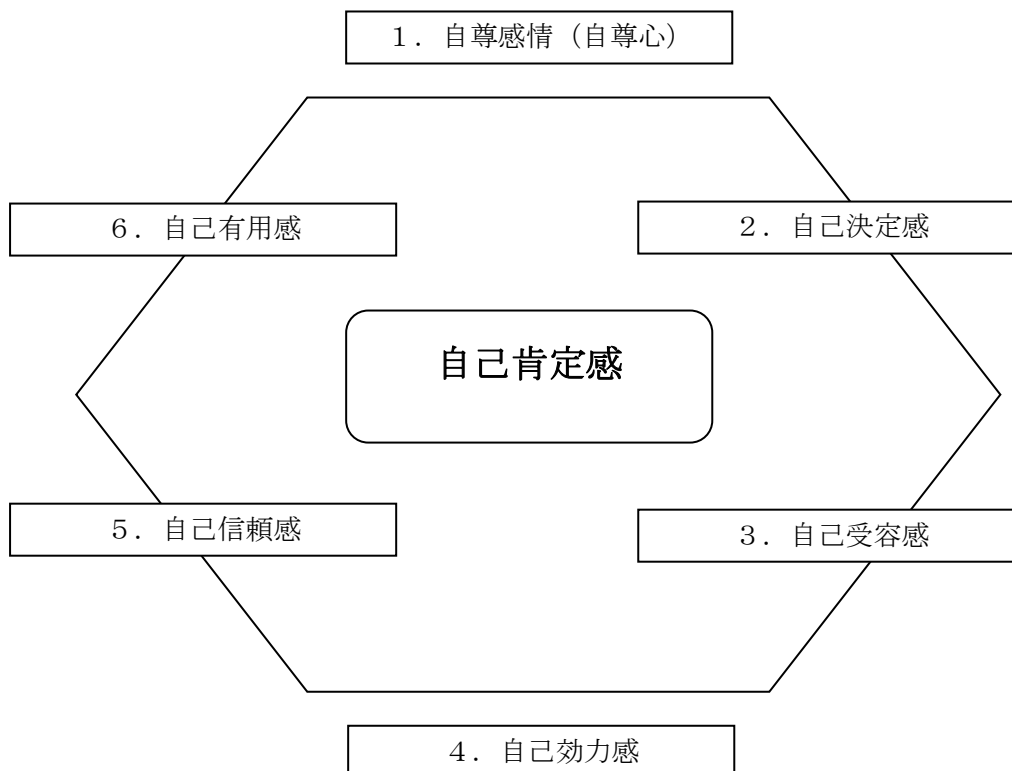
### <自己肯定感>

自己肯定感とは、自分が自分であることに満足でき、自分を価値のある存在だと受け入れているという感覚のことです。自己肯定感「生きるエネルギー」を生み出す原動力となります。自己肯定感が高ければ、毎日が楽しく、気持ちが安定し、必要以上に不安に苛まれることなく行動的になることができます。さらに必要以上に他者からの承認欲求（他者承認欲求）にも苛まれなくなるでしょう。

自己肯定感が内面化（心の中に定着）されると、下記のような内的文章記述が構成されます。

1. 私は私のままでいい（みんなに好かれなくてもいい）
2. 私には生きる能力がある
3. 私には幸せになる価値がある
4. 私は、人には優しく思いやりをもって接したい
5. 私は、人生には辛いこともあるが、良いこともたくさんあると確信できる
6. 私は、自分の人生を後悔せずに生きていきたい
7. 私は、自分のことは自分で決めたいし、決める価値も能力もある
8. 私には人から愛される（大切にされる）だけの価値がある
9. まあ、こんなこともあるさ（失敗した時など）と思える
10. 人は変わることができると思える

### <自己肯定感を支える六角形>



これら6つの要素は、各々が別々に機能するのではなく、互いに影響し合っていると考えてください。つまり、ある一つの要素が上がれば、その影響（効果）が他の要素にも及ぶということです。例えば、自己信頼感が上がれば、自己効力感も向上するでしょうし、自己決定感にも良い影響を及ぼすことでしょう。

## ＊ ＊ 自己概念と自己肯定感との関係 ＊ ＊

### <各要素の説明>

#### 1. 自尊感情（自尊心）

自分は、存在しているだけで無条件に価値があるという感覚がある。  
自分を大切にできるようになると、他者も大切に思えるようになります。  
他者を大切にすることは、相手に誠実に接する、相手にレッテルを貼らないことです。  
「人は自分を愛する以上に、決して他者を愛することはない」とも言われています。  
つまり、自分 ≧ 他者 です。

#### 2. 自己決定感（自己統制感） → 「自分の人生の主人公は、自分である」という感覚（自分軸） 自分の領域内のことは、自分の自由意思で決めているという感覚がある

#### 3. 自己受容感

良いところも良くないところも、ありのままの自分を受容できているという感覚がある。

#### 4. 自己効力感

自分ならできるだろう、大丈夫だろうという感覚がある。

#### 5. 自己信頼感

自分は信頼できる人間だという感覚がある。

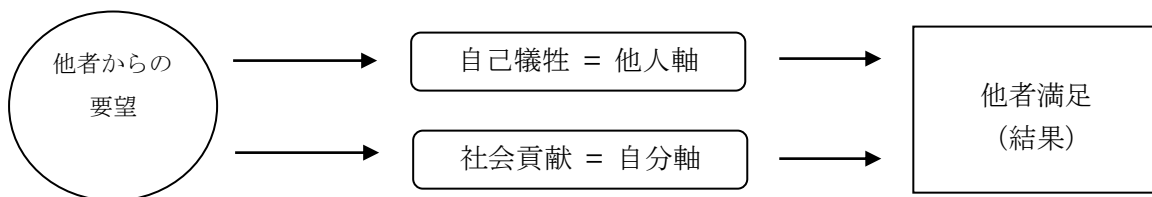
#### 6. 自己有用感

自分は何らかの形で他者や社会の役に立っているという感覚がある。

### <低い自己肯定感の弊害>

不合理な信念や否定的なスキーマの罠に落ちる可能性が高くなる。

1. 過去の失敗から抜け出せず、次の行動に移れない。
2. 社会的比較（他者と比べること）をし、劣等感に苛まれる。
3. 自分は無力で弱いというレッテルを自分に貼り付けてしまう。
4. 他者への依存心が強まる。他者にコントロールされてしまう。（自己犠牲）
5. 他者・社会のために有益なことができない。（自己犠牲は社会貢献ではない）



自分を卑下し罵倒するのは、一種の自傷行為であり、ハラスメントだと思いませんか？  
いついかなる時もあなたの味方はあなただけです。他にだれがいるのでしょうか？

### <自己肯定感を上げる方法> → 認知行動療法(CBT・REBT)を用いた方法

1. ABC理論等を利用して自分の思考の癖（特に否定的な自動思考）をモニタリングする
2. その否定的な自動思考から不合理な信念や破局的スキーマを突き止める
3. その不合理な信念や破局的スキーマ代わる合理的な信念や健全なスキーマを考える
4. 合理的な信念や健全なスキーマを内面化（自分の心に定着）させる努力をする
5. 合理的な信念や健全なスキーマに沿った社会的な行動（他者と接する行動）をする  
（4と5はインプット&アウトプットの作業です）