

本当の自己肯定感とは

かつて「日本人は自己肯定感が低い」と言われてきました。日本人は「自信がない」と思うことが多く、それが自己肯定感の低い理由だったのです。これを克服するためか、近年では「褒めて伸ばす」「子どもに否定的な言葉を使わないように」などの子育てが主流になってきています。

これで子どもたちの自己肯定感が改善するかと思いきや、近年増えているのは「できる」と言うけど、やらせたらできなくて、できてないことを指摘するとひどく落ち込むといったタイプの人たちです。この人たちは、一見すると「自己肯定感が高い」ように見えます。何に対しても「できる」と答えるので、自信や活力に満ちているように見えるのです。

ですが、できていないことを指摘するとひどく落ち込むというところから、彼らの「自信」は表面的なものに過ぎず、実際には「こころの奥に弱さ」を抱えていることがわかります。彼らは「自分のできないところ」から目をそらし、「できる」ところに注目することで「一見すると自己肯定感が高い姿」になっていたわけです。

子どもは「自分の良くないところ」を親と共有し、それを受け容れてもらうことで、子どもが「自分の良くないところ」を自分の一部として認めることができます。そして、「自分には良くないところがある」と正しく認識できるからこそ、それを改善しようという「こころの動き」が出てくるのです。

もしかすると「褒めて伸ばす」「子どもに否定的な言葉を使わないように」などのような「自己肯定感を伸ばすための子育て」が、実際には「叱らない」「ダメなことをしていても指摘しない」という関わりになっているのかもしれないかもしれません。そうなる親子間で「子どもの良くないところ」を共有する機会が減るリスクが出てきますね。

大切なのは「良いところ」も「悪いところ」も、その全てをひっくるめて「一個の人間である」という考え方です。そして「自分には良いところも悪いところもあるけど、それがあっての自分なんだ」と子ども自身思えることが「自己肯定感の高い姿」になります。まさに「自分を肯定している」ということですからね。

かつての日本人に多かった「自信がない」という姿は良くないと長年思われてきました。ですが、「自分の弱さ」を受け容れているという点では、精神的には成熟していたと言えます。褒めることも大切ですが、できないところも無視しない。そういうバランスが大切になってくるのです。