

新年度がはじまりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

春と言えば、出会いと別れの多い季節。私は変化が苦手なので、何となくそわそわして落ち着かない気持ちになります。

諸行無常なり…と変化に身を任せつつも、プライベートではご自愛時間をいつも以上に大事にしてみたり、そんなバランス感覚でやっていきたいなあと思う今日この頃です。

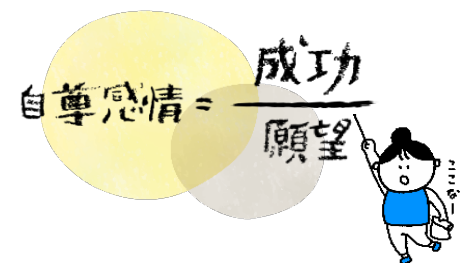
コラム「心理学豆知識」

No.4 自己肯定感(自尊感情)

今月は、リクエストのあった「自己肯定感」についてです。

いつからかよく耳にするようになった「自己肯定感」という言葉ですが、心理学では「自尊感情」等の類似概念を使うことが多いです。でもどちらも英語だと self-esteem、自分自身を価値あるものとして感じることを言います。

心理学者のジェームズは自尊感情(≡自己肯定感)を、願望を分母、成功を分子という数式で表しました。この考え方に従うと、成功を大きくすることによっても、願望(目標)を小さくすることによっても自尊感情を高めることができることが分かります。しかし逆の見方をすれば、どれだけ成功しても、願望や目標がそれを上回り続ければ、自尊感情は高くなりません。このように考えると、できることを増やしたり成功体験を積むことも大切ですが、分母である願望、つまりどんな目標を目指したいのかについて考えることも同じくらい重要と言えそうです。



『その目標は誰のための目標?』『自分はどうしたい/どうなりたい?』

周りの期待に応えなきゃと強く思いやすい人、自分で自分になかなか OK を出せない人など、自分や他人からの評価に苦しさをを感じる場合は、<この目標は今の自分にとって苦しくないか>ちょっと考えてみるといいかもしれません。

とはいえ、私たちは常に自己肯定感が高い状態である必要はないですし、それは実際難しいことです。だって、失敗して落ち込んで『自分ダメだ〜』って思うのはよくあることですし、それがあから反省して次に活かす学習が生まれます。また、ちょっと高い目標にチャレンジしたからこそ成長できることも沢山ありますよね。なので、特に困っていないのであれば、自己肯定感は『まあ、そう思えない時もいっぱいあるけどね』くらいで十分なのかもしれません。

心理科の本棚

『聞く技術 聞いてもらう技術』東畑開人著(ちくま新書)

話を「聞く」と「聴く」の違いは何でしょう?何となく、「聴く」の方がレベルが高いイメージがあるかもしれません。でも、本当にそうでしょうか?

よくよく考えてみると、私たちの日常で求められるのは「聞く」の方が圧倒的に多いことに気が付きます。「ちょっと聞いて〜」とか、「ちゃんと聞いてる!?!」とか。この本が取り扱っているのは、そういう日常の「聞く」に関する事柄です。心理士が使っている小手先テクニックなんかも紹介されているので、パラパラと読んでみるだけでもいいかもしれません。心理科に置いているので、ちょっと気になるなという方は覗きにきてください。

(小林)



心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら