

## 自尊感情を育てる



### 自分という唯一の存在

わたしたちは、生まれながらにしてそれぞれ独自の個性を持っています。自分という個性は、唯一の存在です。

人は、しばしば自分は優れている・劣っていると、まわりの人と比較してしまいます。しかし、まず自分と向かい合い、自分という存在自体にかけがえのない価値があると自覚することが何よりも大切なのです。

### 「自尊感情」（セルフエスティーム）とは

「自分はかけがえのない大事な存在だ」と思える気持ちのことを「自尊感情」（セルフエスティーム）といいます。

自分という存在を否定するのではなく、欠点や短所も含めてありのままの自分を肯定的に認め、自分を好きになり、身近な人間関係の中で自分を価値あるものとして思えるようになることです。

自尊感情は人が生きていく上で最も大切な感情の一つです。こうした感情がなければ、人は社会の中で自分が存在していることの意義を見出すことができず、当然、身近な人との人間関係を築こうという気持ちにもなれません。

### 自尊感情は人権意識の基本

自分を価値あるものとして受け入れていれば、他の人の存在もきちんと受け止めることができ、逆に自分が大切にされた経験がなければ、他の人のことを大切に思うことがむずかしくなりやすいと言われています。

そのため、自尊感情はすべての人の人権を尊重する意識の基本であるといえます。

### 子どものころからの自尊感情

「まだ子どもだから」とか「子どものくせに」などと言われ続けると、その子どもは自分に否定的になり、他の人のことも信じなくなりがちです。

子どものころから自尊感情を育てていくためには、大人が子どもを一人の人として大切に見守っていくことが必要です。