

医務室だより

学生の皆さん、こんにちは。寒い日が続いていますが体調はいかがですか。インフルエンザも流行していますので、バランスの良い食事と質の良い睡眠、適度な運動で健康管理していきましょう😊

さて、今回の医務室だよりのテーマは「自己肯定感について」です。

皆さんはこの自己肯定感という言葉、とても身近に感じているのではないかと思います。しかし、実はある一定以上の年齢の人達にとっては急に流行り始めた言葉、と言っても過言ではありません。

かく言う私もその一定以上の年齢でして、皆さんと同じくらいの年齢の時には「自己肯定感」という言葉すら知らなかったように思います。

自己肯定感への関心が高まった背景を AI 先生に聞いてみたところ・・・

①SNS の普及で他者と自分を比較する機会が増えた事

②生き方、働き方の多様化、という回答をいただきました。

なるほど。確かに私が皆さんと同じくらいの年齢の頃には比較対象と言ってもせいぜい学校の中、しかも自分の周辺の友人くらいのものでした。今は SNS で世界中の人と繋がる事ができる反面、比較対象も無限であるとも言えるかもしれません。

そして、またこれも最近よく聞くようになったなあという印象の多様性。生き方や働き方は随分選択肢が増えたように感じる一方で、自分らしさを見つける、というプレッシャーや責任が重くなっているのかもしれないね。

では、どうすれば自己肯定感を高める事ができるのか??一緒に考えてみましょう!!

<自己肯定感が低い原因>

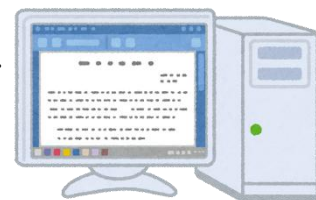
自己肯定感を高める前に、まずはなぜ自己肯定感が低くなるのかをみていきましょう。

自己肯定感が低くなる原因は幼少期の親や周囲の人との人間関係による影響、完璧主義的な本人の性格の影響、謙遜を美徳とする日本文化の影響などが相互的に関わっているとされています。

ここで、私が注目するポイントは日本文化の影響という点です。諸外国に比べて日本人は自己肯定感が低いという事が内閣府の調査でも明らかとなっています。

皆さんも小さな頃、親御さんから「他人に迷惑をかけちゃいけないよ。」「周りの人の気持ちを考えようね。」なんて言われませんでしたか?それ自体はとても大切な事だと思うのですが、他人の気持ちばかり優先してしまって自分の気持ちをないがしろにしてしまう事で自己肯定感が下がりやすくなるのではないかとされています。

とは言え、武士道に見られるような相手を尊重し敬意を示す、勝って驕らずの侍すぎる



「和の精神」は私個人としては大好きです。(〽▽〽)

<自己肯定感を高めるには>



さあ、では本題に入りましょう。自己肯定感の高め方を考えていきます。そもそも、「自己肯定感が高い」と言うのはどのような状態の事なのでしょう。いつでも自分に自信満々でプライドが高い人の事でしょうか？

違いますよね。自己肯定感が高い、とは自分の良い所も悪い所も認めて、ありのままの自分で良いと受け入れられる人のことです。有名なあの青いドレスのプリンセスもそのように歌っておられました。

そのため、条件付き（例えば成績が良いとか運動ができるなど）の自分しか価値がないと思っている人はその条件が保たれている間は良くても、条件を満たせなくなってしまった途端に自分を無価値な人間だと思い込んでしまいます。

ただ、この自己肯定感の低さは、昨日今日の話ではなく実は何年も何年も積み重ねて獲得してきた価値観のためすぐにこの価値観をどうしようと言うのはとってもとっても難しい事なんですよね。頭ではわかっているけどなかなか自分自身を受容できない・・・そんな自己肯定感迷子のあなたにおススメの方法は

コレ☞ **ボランティア活動に参加してみるのはどうでしょう??**

ボランティア活動は学校や家庭以外において、社会的な役割を獲得する事で自己有用感や自己肯定感、自尊感情が向上し、人との繋がりを構築して若者のメンタルヘルスの健康を維持、促進、または改善するのに役立つ行動であるという論文が発表されています。損得勘定抜きで人や社会の役に立ち、感謝されるという経験はポジティブな感情が育まれるのではないのでしょうか。

そしてもう一点、おススメの方法は

コチラ☞ **自分の好きなこと、好きな物を見つけましょう♥**



皆さん推し活してますか??実は、この推し活も意欲、自己効力感や充実感を含む自己肯定感が増し、人の心や身体にプラスの影響をもたらされるという論文が発表されています。自分の好きな物や人に対してこれを好きと思える私の感性、いいじゃん👍と思えたら、もうそれは自己肯定感が高まった証拠です😊

<まとめ>

他者との比較が容易にできてしまい、しかもSNSの中は自分とはかけ離れたキラキラした世界で溢れている・・・そんな現代を生きる皆さんにとって自己肯定感は意識して向上させていかなければならないものなのかもしれませんね。こんなところで言われても何もしないかもしれませんが、それでも最後に言わせてください。

あなたはあなたのままで良い。

そのままのあなたでいてくれるだけで十分です。