

「自己肯定感」について

皆さんは、「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありますか。「自己肯定感」とは、自分の価値や存在意義を肯定できる感情を意味する言葉です。つまり、自分が自分であることに満足し、価値ある存在として自分で自分を受け入れることが出来ることです。わかりやすく言うと、「自分は大切な人間だ」「自分は必要な人間だ」と思える気持ちです。いわば、私たちが長い人生を生きていく上で必要なエネルギーの一部となるものだといってもいいかと思います。

自己肯定感が高いと感情が安定し、人生で起きる様々なことを肯定的（ポジティブ）にとらえられます。反対に、自己肯定感の低い人は「自分なんてだめだ」という感覚にとらわれ、否定的（ネガティブ）になります。自己肯定感がないと、本来の能力を発揮できなくなったり、精神的に不安定になったり、自分の良さに気づけなくなったりします。

内閣府の最近の発表によると、世界の13歳から29歳の若者を対象とした調査において、「自分自身に満足していますか」との問いに対して、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツなどが軒並み8割を超え、お隣の韓国でも7割がイエスの回答でした。ところが日本ではイエスの回答はたったの45パーセント、半分以下でした。つまり、日本の若者の自己肯定感の世界の中でも際立って低いという結果が出ているのです。

この調査結果を裏付けるように、若者の自己肯定感の低い日本では、大学などにおいて、自分から発言する学生は少ないと言われており、逆に、若者の自己肯定感の高いアメリカでは、名門ハーバード大学を例にとると、議論の場で学生が発言の時間を取り合うそうです。皆さんが大人になる時、世界中でグローバル化による社会の国際化は、今よりなお一層進んでいることでしょう。その時には、高い自己肯定感を持つことがなお一層大切なことになってきます。高い自己肯定感を基に、周囲に自分を発信していくプレゼン能力なども高めて、世界も含めた社会の中で積極的に行動していくことが必要になってくるのではないかと思います。

では、どうしたら自己肯定感を育てることが出来るのか。それは、自主的な行動による達成感を経験することです。つまり、人から与えられたことではなく、自分で選んだ事柄で、困難を乗り越えて成果に到達する経験をするということです。

白鷗中の生徒の皆さんが、将来、高い自己肯定感を基に国際社会で活躍する人になってくれたらいいなという願いを込めてこの文章を書きました。頑張ってください。