

# カウンセラーだより 6月号



令和4年6月

学生のみなさん、保護者の皆様、こんにちは。カウンセラーの都築です。

6月に入ると中間テストがありますね。自信がついたり、自信がなくなったりしやすい時期です。

一般的には、みなさんのような思春期・青年期という時期は、理想の自己像と現実の自己像がかけ離れて、自信過剰になったり、自信過小になったりしやすい時期です。今回はそれに関連して、**自己肯定感**について少しお話しします。

自己肯定感について考える前に、対義語の「自己否定感」について考えたいと思います。

人はどうして自己否定感が高まるのでしょうか。

認知療法では、不安、落ち込み、怒りが生じやすい考え方があるといわれています。下記に紹介します。

## 「非機能的な考え方」

### ① 全か無か思考

黒か白か、0か100かで考える思考。例えば、完璧に課題を仕上げるか、全くしないかのどちらか。

### ② ネガティブな側面の選択的抽出とポジティブな側面の否認

物事のネガティブな側面のみに注目して、ポジティブな側面に注目しない考え方。例えば、注意・指摘されたことだけが記憶に残って、褒められたことや成し遂げたことが忘れ去られたり、「大したことない」「誰でもできる」と割り引いて考えたりする。

### ③ 誇大視と極微視

自分の失敗や欠点を大きく見積もり、他人の問題は実際より小さく見積もる考え方。

他人の技能や才能を実際より大きく見積もり、自分の長所は実際より小さく見積もる考え方。

### ④ 「すべし」表現

「〇〇すべき」「〇〇しなければならない」「〇〇するのが当然だ」という考え方。こういう考え方が必要な時もありますが、こういう考え方ばかりしていると無力感、罪悪感が生じて、かえってやる気をなくしてしまいます。

### ⑤ 過度の一般化

一度あった悪い事柄がこの先もずっと繰り返されるのではないかとみなす考え方。

### ⑥ 否定的予測

根拠がないのに物事が悪く運ぶと予測し、すでに確立された事実だと確信する考え方。

### ⑦ 読心術

だれかが自分に対して否定的に考えていると思いつく考え方。

ところで、世の中には、特別な才能がなくごく普通に見える人でも、自信をもって生きている人が大勢います。反対に、外から見るとうらやましいほど素敵な人でも、自信のない人がいます。この違いは何でしょうか？

先程の「非機能的な考え方」を逆に考えてみると、自信のある人たちは、次のような考え方をしていると推測されます。

- ①白でも黒でもない曖昧な部分がある。「完璧じゃないけど、まあまあ、自分がんばった」など。
- ②物事のネガティブな側面だけではなく、些細なことであってもポジティブな側面を見るようにしている。  
人から注意や批判されたことだけではなく、世話をしてくれた、気にかけてくれた、誘ってくれた、ほめてくれたなどポジティブなことも覚えているなど。
- ③自分の短所だけではなく、些細なことであっても自分の長所に注目して、それを大事にしている。
- ④「～すべき」という考えばかりではなく、「～した方がいい」「できたら～しよう」など柔軟に考える。
- ⑤「一度良くないことがあっても次にまた起こるとは限らない」とか、「次に良くないことが起こらないためにはどうしたらいいか」と前向きに考える。
- ⑥「悪く運ぶ可能性は実際、何パーセントだろう？」と考え、そこまで高くなければメリットの方を考える。  
最悪のことを想定し、もし最悪のことが起こったら自分はどうか先に考えておく、など。
- ⑦自分がどう感じるかは自由だし、他人がどう感じるかも自由。他人がどう感じるかはコントロールできないと  
考えて割り切る。人から直接何か言われていなければOK、自分が人に悪いことをしていなければOK と考える。

もし、私は自己肯定感が低いなと思う人がいたら、上のような考え方を一度試してみてください。ただし、これは唯一の正しい考え方ではなくて、一例です。他にも自己肯定感が高まる考え方がありましたら、それを試したり続けたりしてください。考え方を急に変えるのは無理ですが、少しずつでも変えていくと、それにつれて徐々に心が楽になっていくと思います。

【参考文献】 『こころが晴れるノート』 大野裕 創元社 2003



つついネガティブな考え方をして自信がなくなってしまう人がいたら、相談室に来てお話ししてください。一緒にどうしていったらいいか、考えましょう。

### <学生相談室>

**相談時間** : 12:30~17:30 (受付は17時まで)

**相談場所** : 福利厚生会館1階の保健室内の相談室、福利厚生会館2階の相談室 (売店横)

**電話** : 0565-36-5844 (保健室)    **メール** : [soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

スクール・カウンセラー 原賀 (月~木) 都築 (木・金)