

気がつけば、2021年最後の月になりましたね。

この1年、皆さんはどんなふうに過ごしてこられましたか？

「たいしたことをしてこなかったなあ」と思う方もおられるかもしれませんが、大丈夫。まだ時間は十分あります。今からでもやりたいことを始めてみてはいかがでしょうか。

今回の総合相談室だよりでは、「セルフ・エスティーム (self esteem)」を取り上げます。

「セルフ・エスティーム」は、そのまま使われる場合もありますし、

「自尊心」とか「自尊感情」と訳されることもあります。

自分を大切に思う気持ちを「セルフ・エスティーム」と言います。

自分を適度に大切に思っているときには、空気のように、その存在を認識することはないでしょう。セルフ・エスティームが適切でなくなり、「自分を大切に思っていないなあ」と思ったり、わけもなく気分が沈んだりしたとき、その存在に気づくのではないのでしょうか。

「セルフ・エスティーム」は目に見えないものなので、適度かどうかを直接確認することができません。ただし、言動で推測することができます。

たとえば、「セルフ・エスティーム」が適度でない場合は、下記のような言動がよく見られます。

- ・自分に非があったときに謝罪しない（認めない）
- ・人に感謝の意を示さない
- ・わからないことを素直に人に相談しない
- ・アルコールなどの物質に依存する
- ・意見があっても表で言わず、陰で言う

逆に「セルフ・エスティーム」が適度にある場合は、上記の逆の特徴がみられます。

- ・自分の非があったときに謝罪する（認める）
- ・人に感謝の意を示す
- ・わからないことを素直に人に相談する



- ・特に物質に依存しない
- ・直接言いたい相手に意見を述べる

「セルフ・エスティーム」は自分を大切にする気持ちですので、適度であれば自分も他者も大切にする言動にあらわれますが、適度でなければ、自分も他者も大切にしない言動にあらわれます。その結果、他者からの信頼を失うことになり、ますます「セルフ・エスティーム」が失われるという悪循環に陥ります。

「セルフ・エスティーム」を適度にするのは、上記の適度な「セルフ・エスティーム」が推測される言動を心がけることや、自分の本当の気持ちに気づく機会をもつことが大切です。その積み重ねで、自信を取り戻すとともに、他者からの信頼も得ることができ、「セルフ・エスティーム」が適度なレベルになります。

「セルフ・エスティーム」の適度さは、心身の健康にも関係します。「セルフ・エスティーム」の適度さに不安があれば、お気軽に総合相談室にご相談ください。

専任カウンセラー 井ノ崎敦子