



現場から（最近のニュースから）

自己肯定感

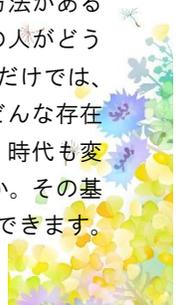


日本人の幸福度や自己肯定感は欧米と比べて極端に低いとされています。自己肯定感を高めるために、株式会社チームダイナミクス代表で、企業の経営層、起業家、アーティスト、オリンピック日本代表のアスリートなどのステージアップを実現した三浦将氏が語られたことなどをまとめた記事がありました。

自己肯定感とは、自分自身を否定することなく、ありのままを受け入れている感覚のことを指します。これは自分の中に存在する「感覚」であり、他者からの評価や特定の成果によって左右されるものではないということです。重要なのは、物事がうまくいっている時や良い状況にある時だけでなく、うまくいっていない時や失敗した時も含めて、自分に対して「OK」を出せる状態であるということです。自己肯定感が低いと、心からの達成感、充実感を得ることはむずかしく、幸福感が得にくく、失敗からの回復力も弱いので、あきらめてしまうこともあるということです。自己肯定感が低い人の特徴として、自分の短所はたくさん挙げることはできても、長所は思い浮かばない傾向があると言われます。本人が短所と思うことが、実は長所である場合もあるのに認めないということです。そして、結果を過度に求めすぎる傾向もあるということです。

自己肯定感を高める方法として、自分自身を正しく理解することが必要と言われます。そこで、自分が短所だと思うことを、長所に変換してみるそうです。その作業が、短所や長所という二元的な捉え方から脱却し、それらをすべて含めた「自分の特徴」としてニュートラルに受け入れるためのトレーニングになるそうです。そして、自己肯定感の基礎の一つである「自分が何者であるか」を確立することも大事だということです。自分という人間をしっかりと理解していると「みんなと違う」という雰囲気になれないということです。また、応援してくれる人である「コーチ」を自分の中に持つことを言われます。自分の中に思いやりをもって励ますコーチを育てていると困難な状況も乗り越えることができ、成長できるということです。また、感謝の習慣を持つことも有効だと言われています。すべてが「当たり前ではなく、ありがたいことだ」を意識的に感謝することで、世界の見方が変わるということです。（3月4日 logumiBusiness<今日からできる「自己肯定感を高める」3つの方法 低い人の特徴から、心の土台を作る具体ステップを紹介>より）

自分をありのまま受け入れ、正しく自分は何者かを理解して、自分で自分を励ますことが自己肯定感を高め幸福感を持つことができるということでしょう。もちろん、ほかにもいろいろな方法があるでしょうが、自分自身を自分で正しく見ることは、実際にはとても難しいことです。ほかの人がどう思っても、自分は自分だというアイデンティティを持つことができても、自分から出る考えだけでは、単なる「がんこな」「自分中心の」人になってしまいます。雰囲気に流されず、自分自身がどんな存在なのかを正しく見るには、正しい基準と正しい土台が必要です。人間はみな変わっていき、時代も変わり、すべてが変わっていくのに、変わらない正しい基準と土台はどこにあるのでしょうか。その基準と土台について知るとき、あなた自身を正しく知って、正しい自己肯定感を持つことができます。その基準と土台について、いっしょに見てみませんか。



救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になるし、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快樂に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをし、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。



それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。



神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス・キリストです。イエス・キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してください(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(1ヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス・キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。



もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス・キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス・キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦してください、私を救ってください。感謝いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」