

# 手と手をつないで

No.365

やまぐち ひろゆき  
山口 裕之

(マザー・アース人権啓発研究所主宰)



## 「自尊感情」を高めて つとにすてきな日々を

今年は何回にわたり、コロナ禍における心理的ストレスや私たちの人権意識のゆらぎによって、新たな人権問題が発生してきたことについて考えました。人権問題はいくつもの要因がからみ合って発生すると考えられています。今回はその一つの要素である私たち一人一人の「自尊感情」について考えてみましょう。

### 「自尊感情」とは—

この言葉よりも「自尊心」という言葉に出合った人が多いのではないのでしょうか。「自尊心」「自尊感情」この二つを比べながら話を進めましょう。「自尊心」はプライドともいわれ、どちらかという与他人と比べて自分の方が優れている、頑張っている…という感情も入っています。仕事などでのいい結果を成し遂げた場合、本当はそれで満足してよいはずですが、先輩や上司から一言「みんなより劣っている」というような言葉を聞くとがっかりしたり、ムカツたりするのがこれです。

一方「自尊感情」は自分の得意・不得意、能力のでこぼこ、性格なども丸ごとひっくるめて「こんな自分でもいいんだ」「自分だってやるときにはやれる」「自分のことを好きだ」と肯定的に受け止められる感情・感覚のことをいいます。

### 自分の個性・良さとうき合う

今までの社会の雰囲気は、他人より劣っていないこと、みんなと同じようにできること、競争に負けないことなどが良しとされ、私たちは常に他人と比べて自分を律する価値観を



多かれ少なかれ刷り込まれてきました。けれども、最近ではその価値観が変わってきています。変えていくべき部分は努力しつつ、自分の足りないところや短所ばかりを見つめてむち打つだけでなく、自分の個性や長所にも目を向けて認め、大切にしていきたいことが大事だといわれるようになりました。自分の長所や個性を最大限に生かし、仕事や目標にまい進する生き方も大切

にしたいいものです。

### 自尊感情を高めてよりよい人間関係 づくりを

自尊感情については、数値的な評価もできるようになっていきます。近年の研究では、自尊感情の高い人はつらい状況にある時でも、他人を攻撃したり差別的な言動を発したりする割合が少ないといわれています。自分の命の尊厳やかけがえのなさを受け止めている人は、他人も傷つけずに大切にしようという意思が働くのではないかと考えられます。

### お互いの認め合い、支え合いから

わたしたちは歳を重ねても「私なんて、どうせ…」の感情を「私だって、きっと…」の感情に置きかえつつ、自尊感情を高めていきたいものです。それは自分一人だけの力ではできないものではないかもしれません。周囲の人とさらなるつながりを強め、お互いに相手の良さや個性を捉えて伝え合うこと、人の違いを宝とし、多様性を認めていくことで共に達成できるものだと思います。コロナ禍の中で、物理的距離は取りつつも、日常の会話・電話・手紙などで今までの営みを広げていきましょう。