

自己肯定感の低さがもたらすもの

文 中野 信子

Text by Nobuko Nakano

「自己肯定感」が低い状態であること。それ自体は、良いことでも悪いことでもありません。

先に書いたように、それは生まれ持った性質や生育環境によるちがいに過ぎません。とくに日本人にとっては、自己肯定感が低い状態であることが、むしろ生存環境に適応するうえで都合が良かったという側面があります。

ただ、現代においては、自己肯定感が低いままでいると、ときに不都合なことが起こり得ます。

たとえば仕事でも、ビジネス環境がグローバル化し、変化が目まぐるしい状況の下では、つねに健全な自信を持つて課題に立ち向かうことができるかどうか、ビジネスパーソンの重要な資質のひとつとなるでしょう。また、ふだんあまり意識せずに暮らしていると、自分でも気づかないうちにネガティブな感情にとらわれてしまう機会も増えています。

たとえば、スマホでなにげなくSNSやニュースを眺めているだけでも、そこには他人に対する過度な称賛や嫉妬のコメントが渦巻いていて、スマホを見るのをやめたとき、いいようのない疲れを感じることもあると思います。要するに、自己肯定感が低いままの状態を放置しておく、ふだん生きるなかでも、なにかと苦しい状態になる可能性が高いということなのです。

第3回では、自己肯定感の低い状態をあらかじめ認識しておくことで、いざというときに、それにうまく対応できる力をつけていきます。

人間は成人するまでに、14万8000回もの否定的な言葉を聞かされる

自分に対して否定的な考えを持つことをやめるのは大切ですが、これは言うは易く行うは難し。なぜなら、ある学者の論文によれば、人間は成人するまでに14万8000回もの否定的な言葉を聞かされるといふ話もあるほどだからです。

つまり、長年にわたって外部から「刷り込まれてきた」否定的な態度や考え方は、いつのまにか自分の確固たる信念として認知されている場合があり、それを突然変えることは難しいのです。

でも、あきらめることはありません。なぜなら人間には、「自分の自己イメージに合致することにしか同意しない」という性質もあるからです。どういうことでしょうか？

たとえば、「君は性格が暗いね」といわれたとしましょう。このとき、自分でふだんからそう思っているなら「やっぱり！」と傷ついてしまいます。でも、それに対してなんのコンプレックスもなければどうでしょう。

「そう？ 君より友だちは多いけど」「明るいだけのあなたよりも仕事はできるよ」

そう思って、まったく意に介することはないはず。つまり、人は誰かの言葉そのものよりも、その言葉を自分で肯定し、自分へのネガティブな評価を追認してしまうことで傷つくわけ

です。逆に言えば、自分のポジティブな面をつねに意識することで、他人の言動

に惑わされることなく、人は変わっていきけるようになる。最初は難しいかもしれませんが、自分に肯定的な「ふり」を続けるだけでも少しずつ変わっていきます。

他人を変えることはなかなか難しいので、やはり勇気を持って、自分で自分を肯定していくしかないのです。



「脳科学で自分を変える！自己肯定感が高まる脳の使い方」セブン&アイ出版
定価・本体680円（税別）
セブンイレブン・セブンネットショップで好評発売中！

Profile

1975年、東京都生まれ。脳科学者、医学博士、東日本国際大学教授。東京大学工学部を卒業後、東京大学大学院医学系博士課程を修了。フランス国立研究所ニューロスピンで博士研究員として2年間勤務後、現在は脳科学の研究と執筆活動を行う。著書に「脳内麻薬」「サイコパス」「メタル脳」「キレル！」など。



自己肯定感が高まる脳の使い方