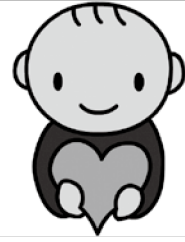


「こころの」ラボレーション



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

自己肯定感
「セルフ・エスティーム」

「自己評価」しなければなら
ない時、客観的にはできていな
いの、あたかもできていないよ
うに過大評価してしまったり、
逆に客観的にはできているに
も関わらず自信がなくて過小
評価をしてしまうこともある
かもしれません。
そこで今回は、「自己評価」と
いう言葉ではなく、自尊感情や
自己肯定感という意味を持つ
「セルフ・エスティーム」とい
言葉で自分について、また子ど
もや周りの大切な人との関わ
りについて考えてみます。
「セルフ・エスティーム」と
は性格・障がい・特技など自分
の要素から作られるイメージ
に対して、自分の価値を評価
し、自分を大切にしようと思っ
た気持ちです。「自信」や「プライ
ド」とは違、「良いところも悪
いところも含めた、ありのまま
の自分を受け入れているかど

うか「自分を大切にし、自信を
もつための基本」といったこと
です。セルフ・エスティームの
高い人はチャレンジしようとし
る気持ちや、自己中心的では
なく周りと調和しながらも自
分はこうしたいと自己実現を
目指すなど、他者を受け入れつ
つ自分を成長させられるバラ
ンス感覚があります。

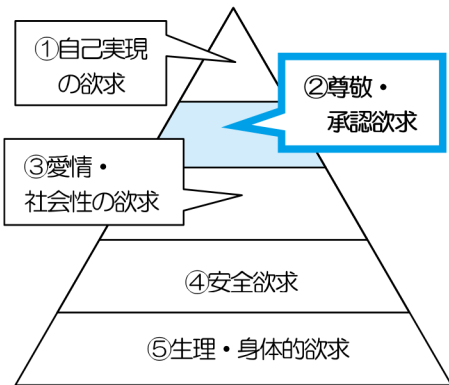
逆「どうせ○○だし」「自
分なんて」「やっても無駄」と
いう言葉からはセルフ・エス
ティームがどういう状態なの
か、考えるのは難しくないこと
と思われれます。これまでの「こ
ころぼ」でも「二次障害」(平成
24年10月号)について触れてき
ましたが、自分の持っている力
を放棄し、モチベーションの上
がらない状態が長く続くこと、
とも言えるでしょう。

アメリカの心理学者A・マ
ズローは人間の欲求を5つの
段階にわけ、「欲求階層説」(左
図)として説明しています。こ
れで全てのことの説明できる
わけではありませんが、生きる
ことに十分な食事や睡眠が与
えられ、安全に健やかに育つ
ことで、はじめてセルフ・エス
ティーム(図中では②)を満た
したいという欲求、つまり「自
分も周りも大切にしていきたい
」という思いが生まれてくる
のです。

大人であっても全ての人が
十分にセルフ・エスティームを
満たして自己実現している、と
は言えませんが、こういった階
層があることを知った上で、子
どもに対してできることを考
えて実行していくことが、私た
ち大人に望まれることなので
しょう。

A・マズローの「欲求階層説」

下の階層の欲求が満たされると、より上の
階層の欲求を欲する、というもの。



- ①自己達成や自己実現
- ②セルフ・エスティームに関すること
- ③所属・仲間・愛情・親和に関すること
- ④恐怖・危険・苦痛からの回避
- ⑤食事・睡眠など生命維持に関すること

植物園だより

植物観察会のお知らせ

絶滅危惧植物を観察しよう

とき 7月5日(日)、19日(日)

10時30分から

11時30分まで

講師 植物園園長

内容 植物園が取り組む希少

植物の保存活動や、見頃の植

物について紹介します。観察

会終了後、ミニ企画展の見ど

ころも紹介します。

定員 各日20名

参加料 入園料のみ

小学生以上

1人1回100円

(展示館入館料含む)

*申し込み不要

*天候状況等により時間の短縮

や観察会を中止にする場合が

あります。

【問い合わせ先】

植物園 ☎48-3337

クガイソウ



今月上旬、日本に固有なクガイソウの淡い紫色の花が見頃を迎えます。

◆7月花ごよみ

上旬

アマチャ、イブキジャコウソウ、

イブキトラノオ、エゾノキリン

ソウ、カキラン、クガイソウ、コ

メツツジ、ヤナギラン、ヤマアジ

サイ

中旬

アカバナシモツケソウ、エゾオ

オヤマハコベ、エゾミソハギ、カ

ライトソウ、キキョウ、クサレダ

マ、ナツツバキ、ノハナシヨウブ

下旬

オトギリソウ、オミナエシ、キハ

ギ、クサアジサイ、シキンカラマ

ツ、トモエソウ、ハチミツソウ、

マツムシソウ、ヤマユリ

(※主なものを掲載)