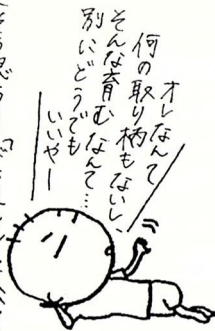


# 自己肯定感を育もう③ 認める・引き受ける・一生懸命生きる

今回からは、自己肯定感を自分で育む方法をお話ししていきます。



本当にどう思う？ ドラえもんに出てくる「のび太」は、とても自己肯定感の高い人です。だから、しずかちゃんと結婚できたんだと思いませんか？  
「アニメだからだよ...」  
「あ、どうせオレなんて...」と言ったのが、おののくように聞こえてくる。オレは、走るのが苦手なんだ。でも速く走ることを研究するのが好きなんだよね。と自信を持って前向きに生きている人。どっちがカッコイイ？



自分の良いところも、悪いところも全部含めて受け入れて、自分に自信を持ち、自分を大切に愛おしく思う。ギモチ、この自分を幸せにしてくれる幸せなキモチが自己肯定感であることは、5月号でお話ししました。  
みんなには、それぞれ素晴らしい長所が必ずあるのに、自分のことが好きになれないのは、どうしてかな？



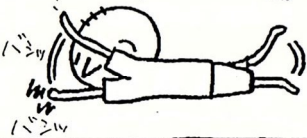
長所がないと思おう人は無理に見つける必要はありません。それでも、自己肯定感を育めるのです。

## 自己受容

人間だれでも一つは欠点を持っていて、認めるのはとても勇気がいることかもしれませんが、まずは「認める」ことが第一関門です。



認めるなら、今度はその欠点や弱点を「引き受ける」ことが第二関門です。これがまだとても難しく、なかなか引き受けられない人が少なくないのです。



だだをこねて、一歩も動き出さなはいんじや、何も変わらないよ。ね。

欠点や弱点を認め、まあいいか、仕方ないなあ、と引き受けて初めて歩き始めることができるのです。

これを「自己受容」といいます。



何とオレだけ、こんな荷物、背負わなきゃいけないんだよ。欠点や弱点のある自分が嫌い、歩き始めようとしていない自分が二重に嫌い、これを自己否定と言います。

自己受容して、欠点、弱点を背負って頑張って生きていると、そんな自分がけなげで愛おしくなっていきます。



一生付き合っていくかないといけない自分だから、認めて、引き受けて、一生懸命生きていきましょう。