

やさしいナースになるための

スマイル通心

2020年12月第126号



自尊心とは何か

自尊心とは、それは自分を好きになり、他人と同じように自分も素晴らしい人生を創造するに値する人間だと信じる気持ちのことである。自尊心は人生のほとんどすべての局面に大きな影響を与える。人間関係、自身の度合い、職業の洗濯、幸福、心の平和、成功。これらはすべて自尊心と密接な関係があります。

自尊心をどう高めるかということですが、うまくいっている人の考え方をいくつか紹介したいと思います。

1.自分を許す

ミスをして自分をせめるのはやめよう。

2.自分の長所にだけ意識をむける

一つの物事に意識を集中すれば、それは拡大する。

3.嫌なことを言う人は相手にしない

わざと嫌なことを言う人がいるが相手にしない、逆に同情してあげなければならない。

4.地位や財産で人を判断しない

業績や地位は、その人が自分よりかちのある人間だという根拠にはならない。

5.他人に期待しない

他人が自分と違う行動をとるのには、それなりの理由がある。

6.完璧を求めない

自分にとって現実的な基準を設定することが賢い方法だ。

7.自分を他人と比較しない

自分は個性的な存在だ。だから、他人と比較しても意味がない。

8.無理をして人から好かれようとしな

人に好かれるために無理に自分を変える必要はない。

9.人との出会いを楽しむ

自分のことばかり考えなければ、愉快的人と楽しいひとときを過ごすことができる。

10.心の中に静かな場所に行けば、答えは必ず見つかる

いつでもどこでも、心のなかの静かな場所に行けば、答えは必ず見つかる。



皆さんもうまくいっている人の考え方を是非参考にしてみましょう



スマイル通心 2020年12月号

今月のテーマは、「自尊心とは何か」でしたが、いかがだったでしょうか？
あなたは、自尊心が高い？それとも低い？と感じていますか？

世界で行ったアンケートでは、日本以外の国は「自分自身に満足している人」は7割を超えているのに対し日本は「満足している」と答えた人はわずかに10.4%、「どちらかといえば満足している」は34.7%であり、54.9%の方が「自分自身に満足していない」と言う結果でした。

自尊心の低い人の特徴

- ① ネガティブに捉えやすい：「自分はダメな存在だ」と前提に考えてしまう。
- ② なかなか行動できない：新しい事に挑戦したいと言う思いを持っていても「どうせ自分には出来ない、意味が無い」と行動を起こす前に思い行動できない。
- ③ 他人を気にしすぎる：相手に自分は認められて無い、嫌われている」と思い、いつも相手の顔色を窺いすぎる傾向がある。

自尊心の低い方が自尊心を高めるために前文で紹介していただいた内容を少しずつでも自分自身に取り入れて、ネガティブ思考にならずに何事にもポジティブ思考になれるよう頑張りましょう。

看護部長 渡辺 千代子

