

PEP TALK!



通信 Vol.27

【メンタル強化には受容と安心・安全な場が必要】

強いメンタルの源の1つとして「自己肯定感が高い」という事があると思います。自己肯定感が高い人は多少の批判や不安な気持ちがあっても、物事をやり遂げる力を持っています。ただ自己肯定感が常に高い人は良いのですがそういった人は稀です。自己肯定感というものは他人からのダメ出しや否定により低下し、受容されることや適切に承認されることで増えます。

(※適切とはお世辞やおべんちゃらではないということ)

自己肯定感をコップに入った水に例えると、ダメ出しや否定されることで減り、受容されることや適切に承認されることで増えるイメージです。例えばあなたが何かにチャレンジしようと思った時に

「そんな事できるわけないだろう！」

「そんなやり方では失敗するのがオチだよ」

「君にはムリだよ。やめておきな」

このように言われたら自信や自己肯定感のコップの水は減っていくのではないのでしょうか？逆に

「そんな事をしようと思っているんだね。素晴らしい！」

「そのような方法を考えているんだね。画期的だね」

「君ならできると思うよ。応援するよ」

このように言われたらコップの水は増えるのではないのでしょうか？

後者のような言葉がけをされ続けることでその人の自己肯定感が上がり、メンタルが強くなることに繋がります。結果、その人の能力向上にもつながるのでやはり受容されることや安心・安全の場は大切なのです。

このような安心・安全な場が家庭はもちろんのこと学級、地域のコミュニティ、職場へと広がっていけば社会も更に良くなると私は考えています。

あなたもぜひ受容や安心・安全な場を意識した言葉がけを周りの人にしていきましょう。