

～自尊感情の心理学～

とある梅雨の晴れ間の日、市内で【自尊感情の心理学】とやらの話が聴ける・・・との事で、興味深々で現地に向かった。

心理学・・・と聞くと、何か難しくて自分に理解できるのか？と思ったりもしたが、自尊感情の意味は？と考えると『自分自身に対して価値を認め、肯定的な評価を抱えていること』だというのは解る。

この私、気が強く横柄な態度で傲慢だと誤解されやすい性分だが、これまで生きて来た半世紀、自分の発言や考え、ともすると生き方についても自信を持てなくなるなど自己肯定感が低い。

それだけでなく、自分のことを認められないと他者のことも適切に認めることが難しくなってきた自分に悩んでいる節がある。

この日の大学教授の話聴いて簡単に自分の感情をコントロールできるようになるのか・・・？わずかな期待を持ちながら、楽しみながら受講できた。

結論から言うと、自尊感情は高すぎても低すぎても物事を適確に認識するのが難しくなるということ。

というのも、高すぎると他者のアドバイスなんかを素直に受け入れられなくなったりする可能性だってあるし、低すぎると適切に褒めてもらってもお世辞を言われてるだけのようになら受け取れなくなってしまう可能性だってある。

これを様々な差別問題に置き換えてみると、他人を見下す事で自己肯定感を高めようとする事で差別心が芽を出したり、反対に差別され傷ついた側の人差別に対してどう向き合い、どう立ち向かっていくか・・・なんかを心理学の研究によって明るい展望が見えて来てくれたらと願う。『みんなちがってみんないい』金子みすゞさんの詩のように誰もが多様性を認め、『誰もが生まれただけで百点満点』と思える・・・世の中になって欲しい。

基本、人間は感情の生き物。自尊感情をコントロールする上で他人と比較して安心したり、時に人間に優劣をつけたがるけど、自分を愛するように他人に対しても認め大切に想う気持ちを持ち続ければ・・・差別解消に繋がる一歩となると信じたい。

ペンネーム：おばちゃんのつぶやき

