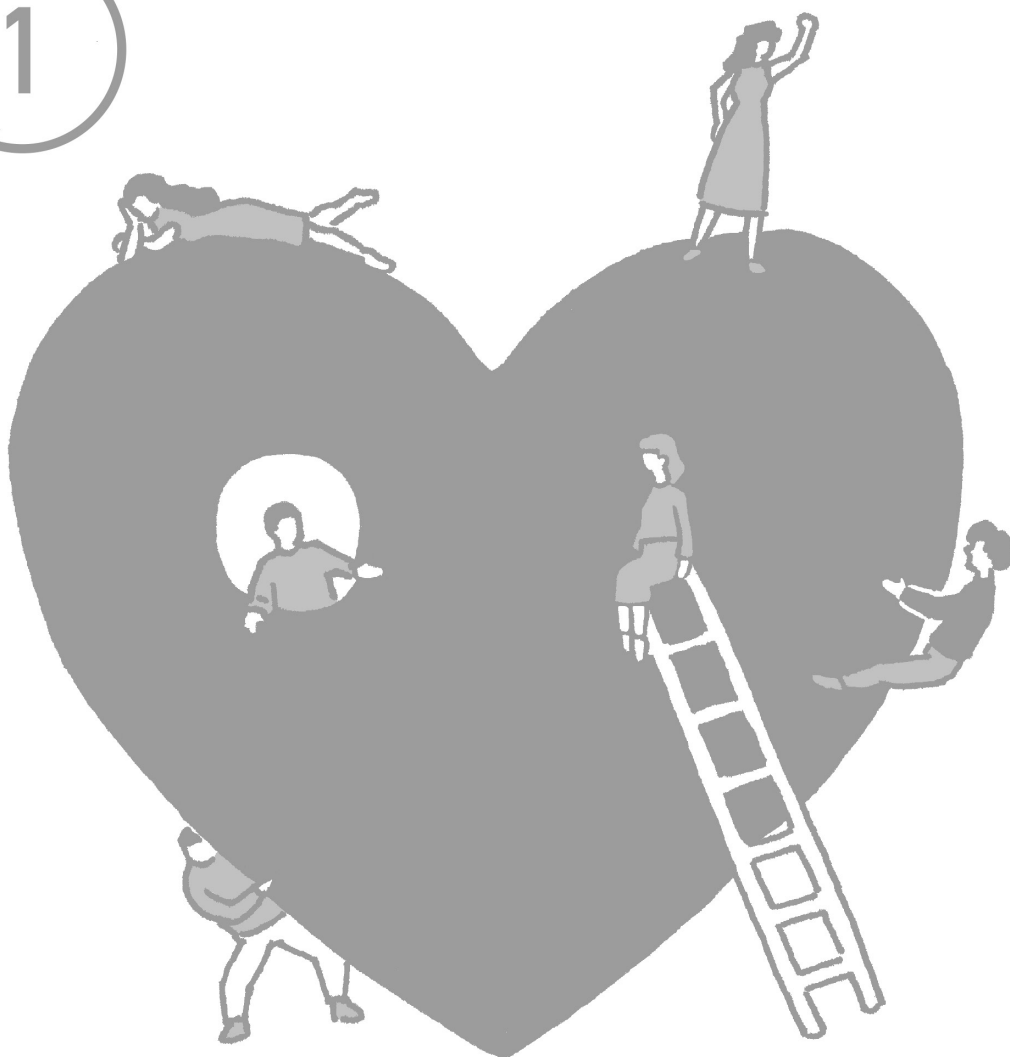


Self-Esteem

自己肯定感の 育て方

Self-Esteem
How to develop
self-affirmation

1



はじめに

「自己肯定感」という言葉を、近ごろいろいろなところで耳にするようになりました。自己を肯定するとは、ありのままの自分に価値があると認めること。さまざまな場で「自己肯定感が高い人」ほど、成果を出しやすいと捉えられているようです。

日本の若者は諸外国の若者に比べて自己肯定感が低く、自分の長所がわからない、やる気が出ない傾向が強いという調査結果*があります。そのようなネガティブ思考を払拭し、未来に向かう力を育てる動きが世の中で進んでいるといえるでしょう。

「自己肯定感」を高めるとは、希望を育て、充実感を持って毎日を過ごせるようにすることであり、それは幸福感を高めることにもつながります。

本講座では、まず第1巻で自分の内面にしっかり向き合い、いろいろな手法を使った課題の解決策を学びます。さらに第2巻では、他者との関わりの中でお互いを肯定し合い、チームで成果を上げるためのコミュニケーションスキルを身に付けていきます。

焦らず、慌てず、楽しみながら各章のテーマに1つひとつ取り組んでいきましょう。

*内閣府：『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度）』

Self-Esteem

自己肯定感の育て方

Vol.1 自己肯定感を育てるメソッド

はじめに	2
学習のすすめ方	6

第1章 ありのままの自分を好きになる「自己肯定感」

Lesson 1 幸せは自分の力で生み出せるもの	8
Lesson 2 自尊心と自信は全く別のもの	10
Lesson 3 対人関係を左右する「人生の基本的構え」	12
Lesson 4 自己肯定感を高めれば対人関係がスムーズに	14
Lesson 5 「環境」の変化で自己肯定感が高められる	16
Column ミニ心理学講座 相手の存在を認める「ストローク」	18

第2章 「ダメな自分」は偏った自分の気持ち

Lesson 1 セルフチェックで自分を客観視しよう	20
Lesson 2 ダメだと思う心のしくみを知る	22
Lesson 3 自動思考が生まれる原因は心の奥にある	24
Lesson 4 心の中にあるネガティブな感情と向き合う	26
Lesson 5 自己肯定感が低いと承認欲求が高まる	28
Column ミニ心理学講座 心を守るメカニズム「防衛機制」	30

第3章 失敗しても落ち込まないための思考法

Lesson 1 感じたことを文章で形にする	32
Lesson 2 他者の視点を取り入れて新たな自分に気づく	34
Lesson 3 感情を数値化する「スケーリング・クエスチョン」	36
Lesson 4 ネガティブな感情に名前を付けて俯瞰する	38
Lesson 5 自分は変われるという信念が未来をつくる	40
Column ミニ心理学講座 幸せホルモンとストレスホルモン	42

第4章 肯定的にものを見る習慣を付ける

Lesson 1	発想の転換でポジティブになる「リフレーミング」	44
Lesson 2	自分をいたわる気持ちを育てる	46
Lesson 3	感謝する気持ちが幸福感を生む	48
Lesson 4	つらいときに相手にうまく伝える方法	50
Lesson 5	「今日もいい1日だった」と満足して寝る	52
Column	ミニ心理学講座 実践！「マインドフルネス」	54

第5章 勇気を持ってチャレンジするための準備

Lesson 1	できると思えばできる「自己成就的予言」	56
Lesson 2	成功体験を重ねて目標到達率を高める	58
Lesson 3	失敗を恐れる気持ちを乗り越える	60
Lesson 4	課題を習慣化して目標に到達する	62
Lesson 5	ダメージを受けた心を早く回復させる	64
Column	ミニ心理学講座 心の回復力「レジリエンス」	66

第6章 「なりたい自分」にもっと近づくために

Lesson 1	到達可能な目標を設定する	68
Lesson 2	発想を広げて目標に取り組む	70
Lesson 3	理想像と現実のギャップを明らかにする	72
Lesson 4	未来の自分から今の自分に問いかける	74
Lesson 5	成長思考で「やればできる」自分に変える	76
Column	ミニ心理学講座 幸運をつかむ力「セレンディピティ」	78

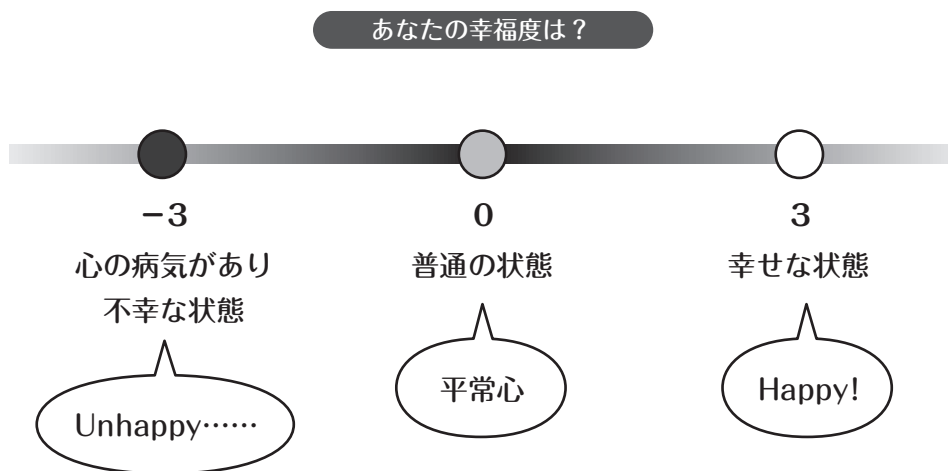
Lesson 1

幸せは自分の力で生み出せるもの

今の幸福度はどの段階？

なんとなく今の自分に自信がない、もっと楽しく前向きに過ごしたい。この講座を学ぼうとする人のなかには、そんな思いを持つ人が多いかもしれません。

そこで質問します。あなたは今のくらい幸せですか？ 次のような物差しで今の幸福度を -3 から 3 の段階で表すと、どこにあたりますか？



とはいえ、自分がどの段階にいるか悩む人もいでしょう。そもそも「幸せ」とは何でしょうか。地位や財産を築くこともそうですが、それだけが幸せの尺度ではありません。誰かの手助けをして「ありがとう」と言われるだけでも、とても幸せな気持ちになるものです。

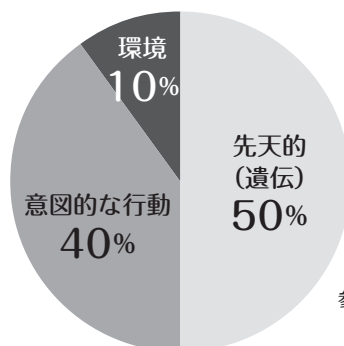
米国の心理学者 S・リュボミアスキーは、幸福感に影響を与える要因として「遺伝・環境・行動」の 3 つを挙げており、なかでも遺伝（先天性）が 50% を占めるとしています（ほかに 40% とする説*もあります）。

だからといって、生まれつきの問題だと諦めるのは早計です。逆にいえば残り半分は別の要因なのです。また、そのうち「裕福か貧乏か」「健康か病気か」など「環境」による影響は 10% 程度にすぎません。なぜなら、人はどんな環境にもすぐ慣れてしまうからです。

となると、これから幸せをつかむヒントは「行動」にありそうです。

*国際ポジティブ心理学会発表（2017）

幸福感に影響を与える要因



参考：『幸せがずっと続く12の行動習慣』
ソニア・リュボミアスキー著

人は自分が決めた行動に幸せを感じる

「行動」とは、自らの意思に従って動くことです。熱中できることを見つけ、積極的に物事に取りかかると、それが「幸せだ」という気持ちにつながるのです。

2万人の日本人を対象にした調査*においても、学歴や収入よりも「自分で物事を決めること」のほうが、幸福度に影響を及ぼすという結果が出ています。

身近な例として、いざ仕事を始めようというときに上司から催促され、「今やるところだったのに」とモチベーションが下がった経験はありませんか。たとえ結果は同じでも、言われてやるのと自分から始めるのでは、

全く満足度が違うものです。

これが、幸せは自分の力でつくれるという理由なのです。

最初の質問で、あなたの今の幸せはどの段階でしたか。心理学には「ポジティブ心理学」という分野があります。これは、より幸せに生きるために強みを生かし、伸ばすことを研究目的とする学問です。本講座では、これをもとに、「3＝幸せな状態」を続けるための学習を進めていきます。

*「幸福感と自己決定—日本における実証研究」(2018)

Point

- ① 幸福感に影響を与えるのは「遺伝、環境、行動」
- ② 幸せをつかむポイントは自ら「行動」を決めること

自分で物事を決める
ことで幸せに近づく

Lesson 2

自尊心と自信は全く別のもの

自尊心 + 自信 = 自己評価

今のあなたは、自分自身をどのように評価していますか。

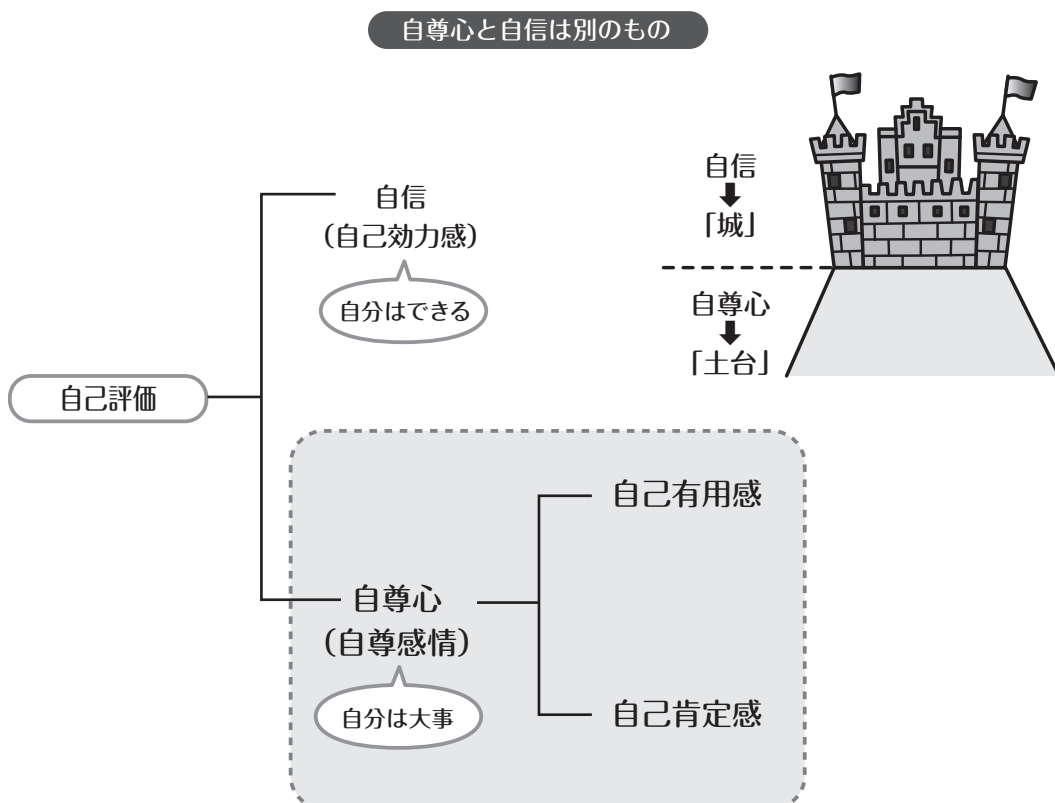
「評価する」というと、自分の能力を測ることのように聞こえるかもしれませんが、心理学でいう「自己評価」は、それとはやや異なります。

少し詳しく説明しましょう。自分に対する評価は、下図のように「自信（自己効力感）」と「自尊心（自尊感情）」から成り立っています。

自信とは、さまざまな物事に対して「自分

はできる」と思えることです。一方、自尊心は「自分は大事な存在である」と感じられることで、両者は全く別のものです。

また、自尊心の土台を支えているのは「自己肯定感」で、さらに「自己有用感」がそこに加わります。少しわかりにくいかもしれませんが、自己肯定感とは自分の価値を自分で認めることであり、自己有用感は他人から評価されて、自分は役に立つ存在だと感じることです。



自信は「can」、自尊心は「OK」

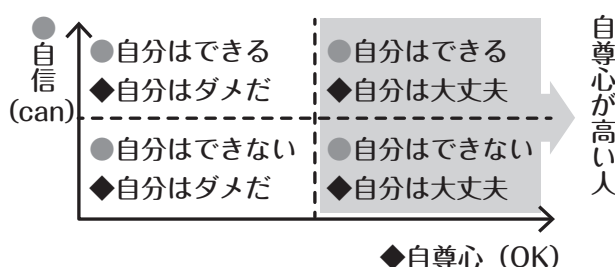
自己評価は、自尊心と自信の「組み合わせ」によって変化します。それぞれを組み合わせた4つのパターンの図を見れば、その違いがより明確になるでしょう。自信は「can」、つまり「できる」か「できない」かの違いです。それに対し、自尊心は「OK」かそうでないかで表され、次のような意味があります。

自尊心	
OK である	自分は大事である、愛されている、生きる価値がある、役に立つ
OK でない	自分は愛されていない、安心できない、生きる価値がない、劣っている

自己肯定感の高い人とは、常に「自分は大丈夫」と感じられる人のことです。たとえ失敗をして「自分はできない」と感じて、そこで「自分はだめだ」という気持ちにはなりません。反対に、自己肯定感が低い人は、うまくやれても納得できず「自分はだめだ」と思い込んでしまいます。できる自分もできない自分も受け止めて「自分は大丈夫」と考える、それが自信と自尊心の違いだと理解できれば学習の準備は整ったといえるでしょう。

本講座の目的は、常に自尊心を保てるようになることです。そのために、自尊心の土台となる自己肯定感の高め方に主眼を置いて、1つひとつステップを進めていきます。

自尊心と自信



Point

- ① 自信と自尊心の組み合わせで自己評価が決まる
- ② できる、できないは自己肯定感とは関係がない

自己肯定感 (OK)

- ・ 私はいつだって大丈夫
- ・ 私の存在そのものに価値がある

自信 (can)

- ・ 私はほかの人より頭がいい
- ・ 私には友人がたくさんいる

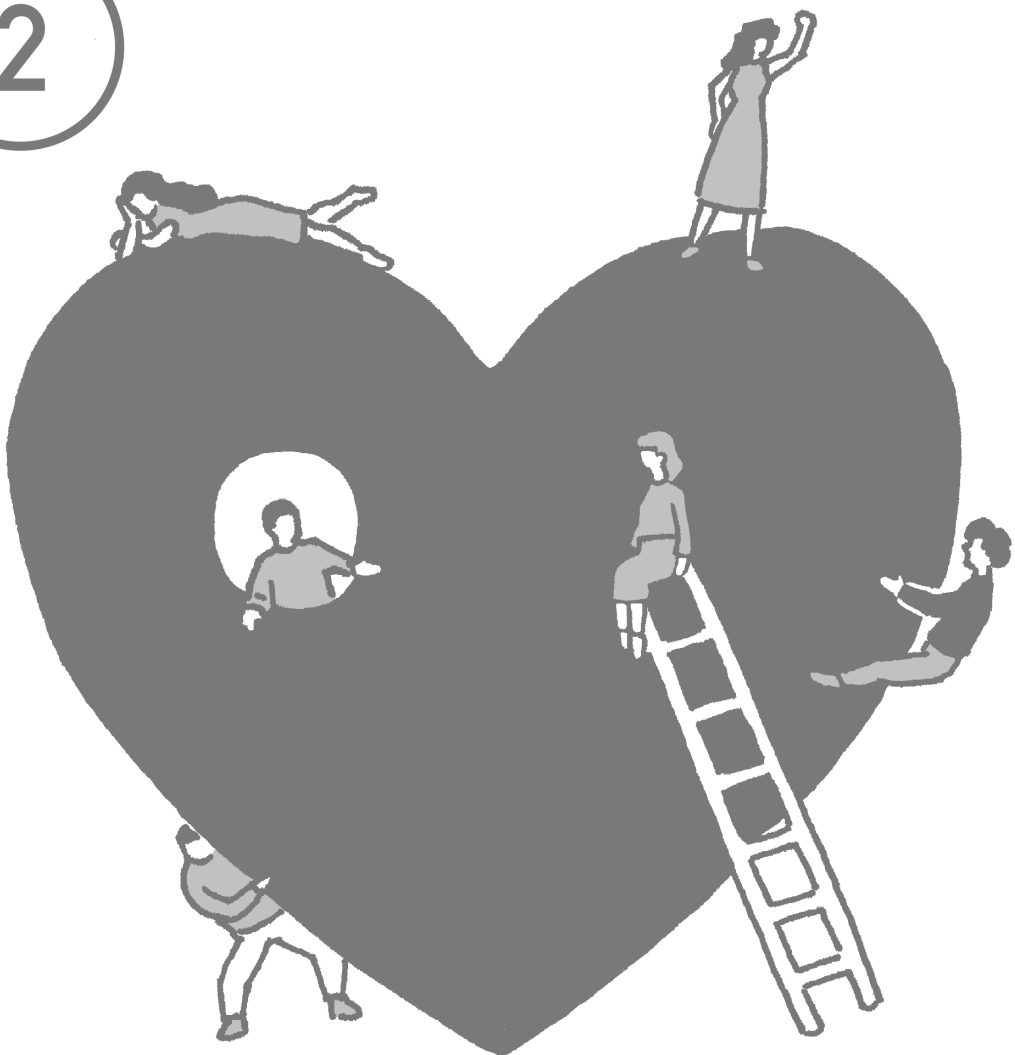


Self-Esteem

自己肯定感の 育て方

Self-Esteem
How to develop
self-affirmation

2



はじめに

第1巻ではおもに自分を見つめ直し「I am OK.」になれる方法を学びましたが、第2巻では視点を変えて「You are OK.」に着目していきます。

私たちは職場や家庭、友人や恋人、地域のコミュニティーなど、多くの人と関わり合って暮らしています。そのなかには男性も女性もいれば、年上の人や年下の人もあります。毎日一緒に過ごす人もいれば、たまにしか会わない人もいるでしょう。あなたが自分を認めてほしいと願うように、あなたが関わる人もみな、同じ気持ちを抱いています。

とはいえ、誰に対しても肯定的に向き合うことは、なかなか難しいかもしれません。とくに昨今は多様性を受け入れる文化が広がり、さまざまな価値観を持つ人との出会いも増えています。よかれと思ってしたことが相手を傷つけたり、誤解されたりすることもあります。

どんな相手に対しても、立場を理解し、相手の自尊心を高めるための最適な働きかけ（ストローク）をこれから学んでいきます。さまざまな相手、シチュエーションに応じた実践法を習得して、自分も、他人も肯定できる人になりましょう。

Self-Esteem

自己肯定感の育て方

Vol.2 チーム内で自己肯定感を育て合う

はじめに	2
学習のすすめ方	6

第1章 相手を知ることによって自分を育てる

Lesson 1 自分と相手の「自尊心とストローク」	8
Lesson 2 相手の「自己肯定感」の度合いを測る	10
Lesson 3 相手は自分の「鏡」だと心得る	12
Lesson 4 相手の気持ちを読む「共感力」のアップ	14
Lesson 5 相手を知るために「聴く」力を磨く	16
Column ミニ心理学講座 イエス・バットゲームとは？	18

第2章 相手の自己肯定感を育てる「褒め」と「感謝」

Lesson 1 「褒める」とは相手に対する承認のアピール	20
Lesson 2 褒め言葉と感謝のセットで最大の効果が	22
Lesson 3 無条件の愛情と条件付きの愛情	24
Lesson 4 こんな褒め方は逆効果	26
Lesson 5 褒めることが見つからないときは	28
Column ミニ心理学講座 アンダードッグ効果とは？	30

第3章 「苦手な相手」ともストレスなく付き合うには

Lesson 1 「嫌い」という感情は脳の条件反射	32
Lesson 2 苦手を感じる心のメカニズムを理解する	34
Lesson 3 相手に恨まれないように叱るコツ	36
Lesson 4 苦手な相手を褒めて付き合う	38
Lesson 5 ネガティブな感情を心の中から解き放つ	40
Column ミニ心理学講座 相手の心をつかむ「初頭効果」が大事	42

第4章 タイプに合わせた効果的な「働きかけ」

Lesson 1	会話や行動から相手のタイプを見極める	44
Lesson 2	ふわふわタイプ、ぶーぶータイプのモチベーションをアップ	46
Lesson 3	やる気満々イケイケタイプと上手に付き合う	48
Lesson 4	攻撃的な相手とうまく付き合う	50
Lesson 5	自尊心と自信マトリックスごとの対応を知る	52
Column	ミニ心理学講座 解決志向アプローチ	54

第5章 思いを1つにしてチームパワーをアップ

Lesson 1	ビジョンを共有して仲間意識を育てる	56
Lesson 2	相手を尊重したコミュニケーション術	58
Lesson 3	自尊心を高める質問や依頼の方法	60
Lesson 4	共感 ^{ふかん} は感謝や寛大さから生まれる	62
Lesson 5	自分と相手の責任範囲をはっきりさせる	64
Column	ミニ心理学講座 情動的共感と認知的共感	66

第6章 リーダーに求められる力と心がけ

Lesson 1	ルール化してポジティブな行動を習慣にする	68
Lesson 2	全体を俯瞰 ^{ふかん} するリーダーの「観察力」	70
Lesson 3	根気よく伝え続ける「発信力」	72
Lesson 4	変化と刺激を与える「調整力」	74
Lesson 5	行き過ぎに気を付けメンバーをフォローする	76
Column	ミニ心理学講座 心理的安全性に注目	78

Lesson 1

自分と相手の「自尊心とストローク」

自分と周りの人との関係を見直そう

まず、自分とほかの人との関わりについて、第1巻で学んだ「OK 牧場」の図をもう一度振り返ることにしましょう。ここでは、問題

点を明確にするため、身近な事例をあてはめてみました。

I am OK. You are not OK. : 自己を肯定し、他者を否定する

	例) ちょっと面倒な仕事は、A さんならイヤと言わずに引き受けてくれると思い、つい頼んでしまう
--	---

I am not OK. You are OK. : 自己を否定し、他者を肯定する

	例) 自分の意見があるときも、口に出さずに友だちの提案に同意することが多い
--	---

I am not OK. You are not OK : 自己も他者も否定する

	例) 仕事と育児に追われて心に余裕がなく、子どもが粗相をすると怒って泣かせてしまい、すべてがイヤになる
--	---

「あるある」とうなずく人もいるのではないのでしょうか。これらの問題は、仲のいい間柄にも起こるものです。たとえば、友だちの間

違いは指摘しにくい、恋人のわがままは何でも聞いてしまう、など。あなたは周りの人にどんなストロークを行っているのでしょうか。

相手の心に届けるストローク

気まずい思いをしたくない、反撃を恐れる気持ちがじゃまをするなどの場合は、自分も相手も肯定する「I am OK. You are OK.」の関係はなかなか築けません。

そこで、もう一度ストロークの意味を考えてみましょう。思い違いをしやすいたところですが、ストロークが肯定的か否定的かは、行動の内容によるのではなく、相手がどう受け止めるかによって決まります。

たとえば「叱る」行為は、一概に否定的なストロークとはいえません。相手が親身に自分のことを心配してくれるあまり発した言葉だとわかれば、きつい口調でも心に響くもので

す。「この人は自分のことを見守ってくれている」という信頼感が生まれれば、叱責も肯定的になります。

逆に、「頑張れ」と励ましたり褒めたりすることで相手がプレッシャーを感じる場合もあります。才能のあるスポーツ選手が周囲の期待を重荷に感じ、追い詰められて失敗することも珍しくありません。

お互いの尊厳を傷つけることなく、言いたいことを言い合える関係を築くには、心の奥深くに届くストロークが大切なことをまず知ってください。

I am OK. You are OK. : 自己も他者も肯定する理想の関係

	例) コミュニケーションがうまくいき、情報や意見交換が自然とできる関係
--	---

Point

- ① 仲のいい間柄でもアンバランスな関係はある
- ② ストロークが肯定的か否定的かは相手が決める

相手の心に届くストロークが
信頼感を生む



Lesson 3

無条件の愛情と条件付きの愛情

人を育てるための2つのアプローチ

部下や後輩との関係や親子関係では、「相手を育てる」という役割を求められます。人を育てるための2つの働きかけについて親子関係を例にとって考えてみましょう。

まず、子どもが親に求めているのはありのままの自分を受け入れてもらうことです。自分は大切にされている（共感、信頼）から、自分は大切な存在だと思える（自己肯定感）ように導くことが「無条件の愛情」による「見守り」で、相手の心を耕す行為といえます。無条件な愛情に基づく「褒め」は心が育つためのしっかりした根っこを与えることができます。

ます。

それに対し「条件付きの愛情」は「期待に応えたい」という承認欲求を満たし、「自分は期待に応えている」という自信を与えるものです。条件付きの愛情に基づく「褒め」は、無条件の愛情によって耕された心にしっかりした幹を育てる行為ということができます。

この2つの働きかけの結果、子どもは相手を「信じ（信頼）」、「大切にする（他者尊敬）」ことができるようになります。「認める」「自尊心を育てる」愛情と、「叱る」「自立を促す」愛情の両方が大切です。

無条件の愛情と条件付きの愛情

無条件の愛情	条件付きの愛情
・愛されたい（愛情欲求） ➔ 自分は大切にされている（共感性、信頼感） ➔ 自分を大切にする（自己肯定感） ・例えるなら「根っこ」	・期待に応えたい（承認欲求） ➔ ルールの学習や攻撃性のコントロール（規範意識） ➔ 自分は期待に応えている（自信） ・例えるなら「幹」
➔ 相手を信じ頼る（信頼感）、相手に期待する ➔ 相手を大切にする（他者尊敬） ➔ 積極性 ・例えるなら「葉や花」	



働きかけ方の使い分けが必要に

無条件の愛情と条件付き愛情の内容と特徴を見ていきましょう。

無条件の愛情は「相手が発した表現を共感、受容してフィードバックする」ことで人を育てます。しかし無条件な共感、受容ばかりでは受け身で依存的な傾向を生んでしまうので注意が必要です。そこで条件を付けて自分の中にある価値観、ルール、マナーを「心に植え付ける」力が発揮されれば、「一定の基準を満たしたときに認めてもらえる」ことを後輩や子どもは学びます。

心理学では性別にとらわれず誰もが、無条件の愛情（母性）と条件付きの愛情（父性）

を持っているといわれています。下の表は心理学に従った保護と監視の特徴と具体的な行動（心理スキル）を示したものです。ビジネスの場では、新人などには、注意深く見守って失敗も含めたすべてを受け入れ、小さな成果も褒める包容力のある母性的マネジメント、中堅やリーダーには、基準や課題をクリアしたときには褒めるけれど、期待に応えられなかったときには厳しく指摘する父性的マネジメントを使い分ける必要があります。

また、この考え方はビジネスだけでなく、家族関係や交友関係の中で相手を動かしていくうえでも応用することができます。

人を動かす方法の比較

	母性により見守ること （保護）	父性により見張ること（監視）	
		褒めること	叱ること
特徴	相手の行動を温かくも注意深く見て、いざ危険になったときに助けて守る 安全感	期待されたことを行った相手に対して、その行為や相手の存在を肯定する 楽しさ、心地よさ、達成感	期待されなかったことを行った相手に対して、その行為や相手の存在を否定する 緊張、恐怖
心理スキル	傾聴・受容・共感	褒め（リフレーミング）	叱り

Point

- ①人を育てるには「無条件に受け入れる」ことがベースになる
- ②人を動かすには褒めることも叱ることも必要

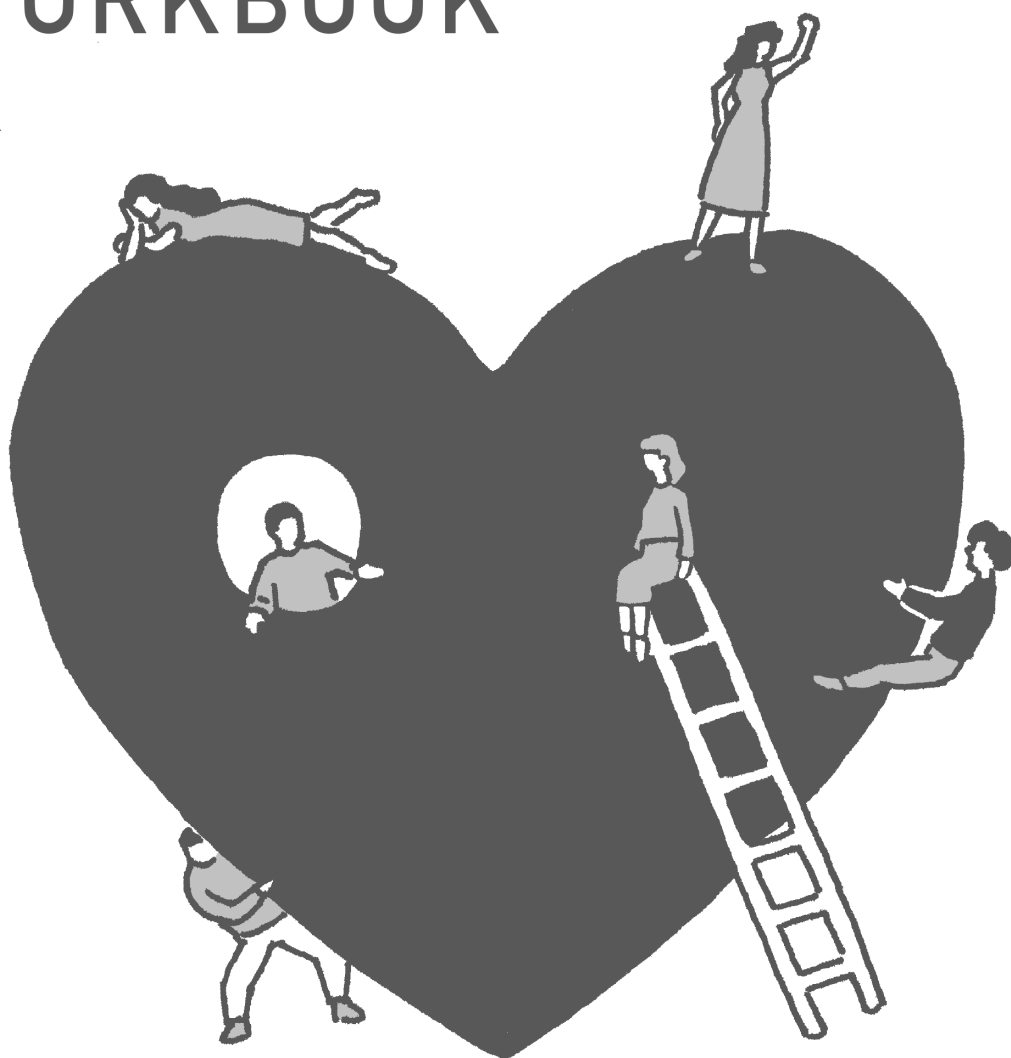
無条件の愛情と
条件付き愛情とを
使い分ける

Self-Esteem

自己肯定感の 育て方

Self-Esteem
How to develop
self-affirmation

WORKBOOK



CONTENTS

学習のすすめ方	2
---------------	---

目標設定

スモール・ステップ、if-then プランニング、自己成就的予言	6
--	---

1 週目

1日のルーティン（スリーグッドシングス、目標チェック）	8
1週間の振り返り	11
ワーク① 自動思考の落とし穴	12
ワーク② 承認欲求のとりわれ	13
ワーク③ 感じたことを文章にする	14
ワーク④ ジョハリの窓で自己分析を行う	15

2 週目

1日のルーティン（スリーグッドシングス、目標チェック）	16
1週間の振り返り	19
ワーク⑤ リフレーミングで発想の転換	20
ワーク⑥ カリスマ・クエスチョンで課題を解決	21
ワーク⑦ ミラクル・クエスチョンで理想像を描こう	22
ワーク⑧ タイムマシン・クエスチョンで自由に発想しよう	23

前半2週間の振り返りと目標再設定

スモール・ステップ、if-then プランニング、自己成就的予言	24
--	----

3週目

1日のルーティン（スリーグッドシングス、目標チェック）	26
1週間の振り返り	29
ワーク⑨ うれしい褒め言葉を考えよう	30
ワーク⑩ ポジティブな面を見よう	31
ワーク⑪ 苦手な相手と付き合おう	32
ワーク⑫ アサーティブ・コミュニケーション	33

4週目

1日のルーティン（スリーグッドシングス、目標チェック）	34
1週間の振り返り	37
ワーク⑬ 共通点を探そう	38
ワーク⑭ DESC法を試そう	39
ワーク⑮ 課題の分離でストレス軽減	40
ワーク⑯ 危険な同調について知ろう	41

後半2週間の振り返り

スモール・ステップ、if-thenプランニング	42
-------------------------------	----

まとめ

自尊心尺度チェック	44
受講期間を振り返って	45
解答例	46

Self-Esteem

WORKBOOK

目標設定

- 今、あなたがチャレンジしたい目標を 1 つだけ書いてください。内容はどんなことでもかまいません。(第 1 巻 第 6 章 Lesson 1 P.68-69)

☒ CHECK しよう！

① Specific : 中身が具体的で行動が明確になっていますか？ ☐

② Achievable : 現実的で達成可能な目標ですか？ ☐

③ Relevant : 自分に関わる重要な目標ですか？ ☐

④ Timed : 「いつまでに」という期限がありますか？ ☐

⑤ Dead-man test : 死人にはできないことですか？ ☐

- その目標が達成された状況を「10 点」としたら、今は何点ですか？ あてはまるところに○を付けてください。(第 1 巻 第 3 章 Lesson 3 P.36-37)



Self-Esteem

WORKBOOK

1 週目

ROUTINE 1 日目

月 日 ()

- ① スリーグッドシングス (第1巻 第4章 Lesson 5 P.52-53) : 今日あった「いいこと」を3つ取り上げ、なぜいいと思ったかを書きましょう。

①	
②	
③	

- ② if-then プランニング : P.7 で設定した内容を実行しましたか？

(全部実行した ☐ 一部だけ実行した ☐ 実行しなかった ☐)

- ③ 自己成就的予言 : P.7 に書いたフレーズを使って、寝る前にもう一度自分を励ましましょう！

1 週目

ROUTINE 2 日目

月 日 ()

- ① スリーグッドシングス : 今日あった「いいこと」を3つ取り上げ、なぜいいと思ったかを書きましょう。

①	
②	
③	

- ② if-then プランニング : P.7 で設定した内容を実行しましたか？

(全部実行した ☐ 一部だけ実行した ☐ 実行しなかった ☐)

- ③ 自己成就的予言 : P.7 に書いたフレーズを使って、寝る前にもう一度自分を励ましましょう！

Self-Esteem

WORKBOOK

実践！

第1巻と第2巻で学んだことをもう一度復習しましょう。

ワーク① 自動思考の落とし穴

解答例：P.46

あなたの普段の言動に「自動思考」が根付いていませんか。それぞれ思いあたることがあれば、書き出してみましょう。(第1巻 第2章 Lesson 3 P.24-25)

自動思考のパターン	振り返ってみよう
マイナス思考 ダメな面しか目に入らない	
白黒思考 完璧でないと意味がない	
べき思考 〇〇すべき、〇〇すべきではない	
思い込み 勝手にダメだと解釈する	
決め付け、信じ込み ダメに決まっている	
拡大解釈、過小評価 1つがダメならほかもダメ	
感情的決め付け 自分の感情で判断する	
一般化 〇〇とはそういうもの	
個人化 すべての原因は自分にある	

自分にありがちな思考のクセを理解し、そのクセを解消できるように意識して生活しましょう。