

自己肯定感

岐阜教区 3組 安浄寺
多々良 明成

私が現在、子育て世代となり「自己肯定感」という言葉をよく耳にし、妙に気になるようになってきました。自己肯定感とは、自らの在り方・価値・存在意義を肯定できる感情です。肯定感の高い人の方が、前向きな思考を持ち、チャレンジ精神があり、幸福度が高くなる特徴があるそうです。

そもそもですが、私自身の自己肯定感が高いのか低いのかもよく分からないのです。しばらく観察してみれば、調子がいい時は高くなり、調子が悪い時は一気に低下するような不安定なものに思えました。

内閣府の統計によると、日本人は諸外国と比べてずいぶんと低いようですから、対策として子供の自己肯定感を高めるような子育てが推奨されています。他者から必要とされる、愛される、褒められる等の経験によって自己肯定感が高まっていくとされています。最近はやたらと「褒めて伸ばす教育が必要だ」とよく聞こえてきます。確かにもっともだと思える事もあるのですが、本当にそれでいいのか頷ききれません。

親鸞聖人の徹底的な人間の愚かさの自覚からすると、自己肯定感が0からのスタートのように思えるのです。他者から必要とされる、愛される、褒められる等の経験は条件であり、阿弥陀様からの一切無条件の救いにさえ気付ければ最高の肯定感になるかもしれません。

現在、私は何の取り柄もない38歳。褒められる事もなくなってきましたので、阿弥陀様を憑むしかありません。

自己肯定感という言葉から、私にとっての阿弥陀様の存在を確認させられました。