

今回のテーマ：ストレスケアについて～自己肯定感～

ストレス状態における不調の第一段階として、「不安」があります。

「不安」状態として定義されているのは以下のような状態です。

- ・ 人間関係の悩み
- ・ 仕事の悩み
- ・ 家庭の悩み
- ・ 育児の悩み
- ・ 病気の悩み
- ・ 災害、事件等の恐怖
- ・ ト라우マ

この例からも分かるとおり、働く・仕事に関わらず、様々な悩みやきっかけで「不安」のストレス状態に陥る可能性があります。

今回は、ストレスケアのひとつ「自己肯定感」のお話をします



* 「自己肯定感」とは？

ストレスを感じた時、まずは今すぐに始められるストレスケアのひとつとして、自分自身を肯定してあげる、「自己肯定」という考え方を取り入れる方法があります。

「ありのままの自分で良い」

「自分という人間はかけがえのない存在だ」

と思う気持ちのことです。

毎日ひとつ、難しければ週に一度でもいいので、がんばった自分を褒めてあげることから始めましょう。『今日も（今週も）自分は頑張った。えらかった』と褒めてあげる。自分が自分らしくいることを肯定すれば、それだけで充分です。

* 「自己肯定感」を高める5つのステップ

ステップ1 「自分を認める」

自分のよいと思える部分だけでなく、自分のダメだと思えるところや好きでないところ、短所と思える部分も含めて、ありのままの自分を認めてあげましょう。自分に妥協して開き直り、傲慢になることはありません。「自分勝手」とも大きく違います。

ステップ2 「自分を受け入れる」

自分の好きでないところも含めて、自分を認められていないと「受け入れる」ということに抵抗が生まれやすくなります。

ステップ3 「自分を大切にする」

「自分を大切にする」とは、心身ともに自分を心地よくすることはもちろん、自分の健康に意識を向けること、自分自身を理解すること、自分の一番の味方になることも含まれます。

自分を認め受け入れて、自分を大切にすることができると、自己肯定感のベースとなる部分が少しずつ整ってきます。

ステップ4 「自分に価値を感じる」

自分の存在価値は、何ができるとか、何を持っているかに左右されないものですが、「自己肯定感」を高めるステップの1～3を土台として持てると、自分の努力や成果を認めることで自己価値を感じ、他者から褒められたり、認められたり、肯定的な評価を与えられたものを、自らの成功体験として積み上げていくことができます。これが自信へとつながります。

ステップ5 「自分を信頼する」

「自分を信頼する」とは、自分を無条件に信じることができることです。自己信頼が高くなると、自分がやることは上手くいくという感覚が持てるので、ゆるぎない自信と共に「自己効力感」を持てるようになります。

社会で生きていく上で、ストレスを感じないという人はいません。ストレスを感じていることを悪いと思うことはありません。まずは、「今日1日を過ごした自分をほめてあげる」というスモールステップから始め、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

次回は食事についてのコラムです。お楽しみに!