

# 自分も他人も大切に

近年、社会の変化に伴い、学校や社会で「自尊感情」という言葉が、よく聞かれます。

自尊感情とは、自分の大切さに気づき、自分を価値ある存在として尊重し、認める気持ちのことです。その人の自尊感情が高いと、気持ちが前向きになり、自分も他人も柔軟に受け入れることができ、規範意識が向上したり、集団に良い影響を与え、他人も大切にできます。自尊感情の「尊」は、命の存在そのものの尊さをいい、うぬぼれや自分勝手な行動を許すものではありません。

逆に自尊感情が低くなると「自分はダメな人間で、生きている意味がない」などと思い込み、自信や希望が持てず、自暴自棄になり、いじめや自殺の原因になることもあります。

良好な人間関係に自尊感情は不可欠で、自分が痛みをわかってこそ、初めて他人の痛みもわかり、自分を大切にすると、他人も大切に思えます。人には、欠点があったり、大きな失敗をすることもあります。そんな自分の失敗や欠点も、全部ひっくるめて自分を受け入れ、様々な経験を通して学び、成長し、謙虚に生きていくことが大切です。

自分が大事にされていると感じられる人ほど、他人も大事にできる、そんな人と人の関係の中で、誰もがかけがえのない大切な存在として認められる社会を実現したいものです。