

「自尊心の低下」はうつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- うつ病の方の多くが、自尊心の低下に悩まされています。

自尊心の低い人は ...

- 自分のことを「負け犬」だと思っている苦手な分野にばかり注目する傾向があります。
- 自分自身の価値を全部ひとまとめにして結論づける傾向があります（「私には全体として価値がない」）。
- 性格と行動を分けて考えることをしません（「何かがうまくいかなかった＝自分は負け犬だ」）。

自尊心

自尊心とは？

- 自分自身に対して抱いている価値観です。
- 自尊心とは主観的なものです。
- 他の人があなたをどう思うかは全く関係がありません。

自尊心が高い人は、どんなところでわかりますか？

外から見える部分：

- 声：はっきりしてわかりやすい、適切な大きさの声で話す。
- ゼスチャー／表現：アイ・コンタクトをとる、大切なことを伝えるためにゼスチャーを使う。
- 姿勢：姿勢がよく、リラックスして他の人に自然に向き合う。

外から見えない部分：

- 自分の能力に自信がある。
- 自分の犯したミスや間違いを受け入れている（ただし、トータルとしては、自分にケチをつけない）。
- 反省することに抵抗がなく、いつも学ぶ態度でいる（ミスや失敗からも学ぶ）。
- 自分に対して前向きでいる。例えばうまくいったら自分を褒める。

自尊心のみなもと

- 自尊心はずっと変わらないものではありません。むしろ、さまざまな活動を通して変化します。
- 自尊心を保つために大切なのは、自分の短所のみに注目するのではなく、長所やすぐれた力にも目を向けることです。

他の人と比較する

- 私たちは、無意識のうちに、自分を他の人と比べてしまいます。これは自然なことです。誰とどの部分で比較するかが、私たちの自尊心に大きく影響します：

- 他の人と比較するとき、「乱暴に結論づける」ことがよくあります（その理由は、「理想」が達成不可能なほど高かったり、アンバランスだったりするからです）。その結果、あなたの自尊心は傷ついてしまいます。

あなたの強みをおぼえておきましょう - 失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？

気分と自尊心を上げるためのヒント:

- 良いこと日記: 毎晩、その日うまくいったことを書き出してみましょう。心の中でその出来事を再現してみるのです。
- 褒め言葉を受け入れましょう。そして、それをメモにして残しておきましょう。そうすれば、大変な状況に陥ったときに、褒められた体験をすぐに思い出すことができます（メモを貯めてください）:
 - 紙に書き出したことは頭の中の記憶よりも正確です。ただし、気分が落ち込んでいるときに書き出すと不正確になってしまいますから気をつけましょう。
- ポジティブな行動: あなた自身のためになることをしてみましょう。可能なら、誰かと一緒にやってください（例: 映画を観る、友人とカフェに行ったり散歩したりする）。
- 少なくとも 20 分間運動するクセ - がんばりすぎないように - できれば、ウォーキングのような有酸素運動と筋肉トレーニングの両方をしましょう。
- 「気分が晴れる」お気に入りの音楽を聴いてみましょう。
- COGITO アプリを使ってみましょう。

あなた自身の学習

次からは、自尊心を高めるためにあなたができる、具体的な練習方法を編み出すためのヒントが出てきます。

(1) あなた自身の強みをよく考える:

私がうまくできることは何だろう? どのような状況で他の人から褒められてきただろう? 私はどの分野でうまくやってきたのだろう?

例

「私は手先が器用で、運転もうまい」

あなたの強みは何ですか?

具体的な状況を想像してみてください: いつ、どこで? 具体的に私は何をして、誰が褒めてくれたのだろうか?

例

「昨日私は、友人の家の改装を手伝ったが、大変な作業だったわりには、とてもうまく役に立てた。それに、私は友人の車をとて狭い駐車場に停めてあげられた」

(2) 何かがうまくいったとき、またはあなたが褒められたときのことを書き出してみましょう:

良かったことを数えてみよう...

... カウントさんは「ずば抜けて」人生を楽しむことが上手な人だったので、とても長生きをしました。彼は、外出するときは必ず一握りの豆を胸ポケットに入れました。食べるためではありません。その日に起こった素晴らしい出来事をおぼえて、数えるためでした。

その日出会った素敵な瞬間 - 例えば、道端でのちょっとした楽しい会話、笑顔が素敵な女性に出会ったこと、美味しい食事、昼下がりの気持ちのいい木陰、1杯の上質なワイン - 自分が「いいな」と思うたびに、彼は豆を右ポケットから左に移しました。ときには、一度に2つ、3つの豆を入れるときもありました。







夜になると、彼はソファにゆったりと座り、左のポケットに入っている豆を数えました。この時間を祝福するような気持ちで過ごしました。こうすることで、その日「いいな」と思った瞬間を思い出すことができ、そのおかげで幸せな気分を味わったのです。豆がたった1個しかない日でも、彼にとっては良い日なのでした - それだけでも生きている価値があると考えていたからです。

作者不明

次の1週間、ささやかな幸せを見つけて数えてみましょう。そして毎晩、その経験を日記に書き込んで、一つひとつの出来事を思い出してみてください。

(3) あなたの自尊心は、いろいろな種類のファイルがストックされている棚が集まったものだと想像してください...

- あなたがしばらく考えてこなかった棚がありますか？ あなたの生活のいろいろな場面を思い出して、下の棚の空欄を埋めてみましょう。

	自由時間	趣味	
	仕事	スポーツ	
	容姿	人間関係	

- 書き込めず空いてしまう棚がありますか？ 何か別の見方がないか考えてみてください。

例

「仕事の棚は空きが多い。短期の仕事しかしていなくて、稼ぎが悪いからなあ」

あなたにとって、特にどの棚が空になっていますか？

例

もっと役に立つ、バランスのとれた見方は何でしょう？

「私の仕事では大金持ちにはなれないけれど、仕事仲間は私の仕事ぶりを認めてくれるし、とにかく仕事が楽しい」

もっと役に立つ、バランスのとれた見方は何でしょう？

もし、以前は埋まっていたのに今では空っぽだと感じる棚があるなら - その棚を再びいっぱいにする良いアイデアはありますか？ そうするために、あなたは何をしたいですか？

例

「以前、私は走ることが大好きだった。でも今は、走ることが億劫で、やる気が出ない。明日スポーツクラブに、同じような経験をもつ人たちのランニングかウォーキングのグループがあるか尋ねてみよう」

私が（再び）始めたいことは:

(4) 不公平な比較を避ける。

あなたが、他の人と比較して自分自身を低く評価してしまう場面に注目してください。

例

「知り合いの Aさんと比べると、私は本当に運動オンチだ。彼女と一緒にスポーツするのは、とても気が引けるなあ」

あなた自身の不公平な比較の例は何でしょう:

このような不公平な比較は、あなたの気分や行動にどのような影響を与えるでしょう？

例

「自分は他の人より劣っていると感じるので、他人の中に入るとどうしていいかわからなくなる。教えてくれると言われても、絶対に断るだろう」

不公平な比較は、あなたの気分と行動にどう影響を与えるか、あなたの例で考えてみましょう。

もっと公平な比較の仕方を考えてみるとどうなりますか？

例

「友人の Aさんは、私と同じ時期にこのスポーツを始めた。私は練習を通してうまくなったし、その練習方法が合っていた彼女はもっとうまくなった」

あなたの例で、公平な比較をするとどうなりますか？

このような比較の仕方をすると、あなたの気分や行動がどのように変わりますか？

例

「私は自信をもつことができ、友人と私が努力して上手になったことを客観的に見ることができる。喜んでもっと頻繁に友人と練習に励むつもりだ」

代替りの比較の仕方は、あなたの気分と行動にどう影響を与えるか、あなたの例で考えてみましょう。

もう少し練習してみましょう

次の練習は、すぐに行わなくても結構です。D-MCT の学習が終了した後でも有効です。

(1) あなたがいつも試してみたいと思っていることは何かありますか？

あなた自身の棚を日々埋めるようにして、あなたの自尊心を上げるように努力してみましょう：

例

「日曜日の午後はいつも自由な時間が十分ある。つい最近新聞で、地元のアニマルシェルターが、保護された犬たちと一緒に過ごしてくれる人を探していることを知った。私は犬が大好きなので、日曜の午後に犬たちと散歩して過ごそうと思っている。これは自分にとって楽しいことだ。自分の「自由時間」の棚を埋めることができるし、同時に良いこともできる」

あなたは何を試してみたいですか？

(2) 完全主義 - 高すぎる期待をしていませんか？ 小さなミスを経験してみましょう。

わざと小さいミスを犯して、あなたが恐れている結果と現実にかかる結果を比べてみましょう。

例

「ネクタイを雑に結んで、ゆるんだネクタイで仕事に行ってみる」

あなたは何を試してみたいですか？

例

あなたが心配している結果:

「皆が私のゆるんだネクタイに気がつく。その途端、一斉に私のことを笑うだろうし、上司は『もう子どもじゃないんだぞ!』と私を叱りつけるだろう」

あなたは何を心配していますか？

例

実際の結果:

「同僚の誰も私のゆるんだネクタイに気がつかなかった。かなり年上の女性の同僚が笑顔で、夫を思い出したと言っただけだった」

あなたの行動実験の結果はどうでしたか？

まとめ

学習ポイント

- 自尊心とは、自分自身に対する主観的な価値観のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係など）での自分の価値を検討して、それを高めるようにベストを尽くしましょう！
- 忘れてしまっている自分の長所を探して、自分への意識をバランスのとれたものにしましょう。「良いこと日記」をつけることをお勧めします。
- 自分を誰かと比べるときは自分自身に対して公平な態度で！ セレブと（もしくは、完璧に見える知人と）比べないようにしましょう。

ご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください:

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:
