

日本の社会：

我慢と協調を求められ、「自己主張するな」、「波風を立てるな」と言われる。

権利意識：これを高める教育や法学の教育はあまり行われていない。

- × わがまま、ゴネ得
- 自分を大切に思うこと

他者を否定して、優越感を得る「バッシング社会」

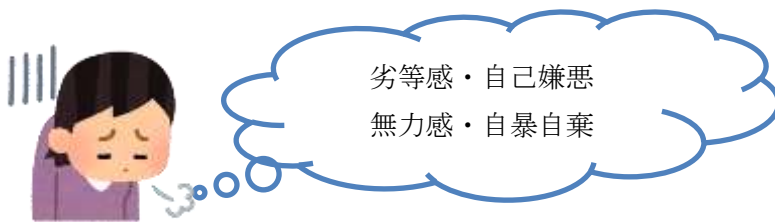
自己肯定感、自尊感情

引きこもり、虐待、無力感、依存症などのメンタルな問題

教育、福祉、社会に関わる様々な課題を解くカギと言われている。

例)

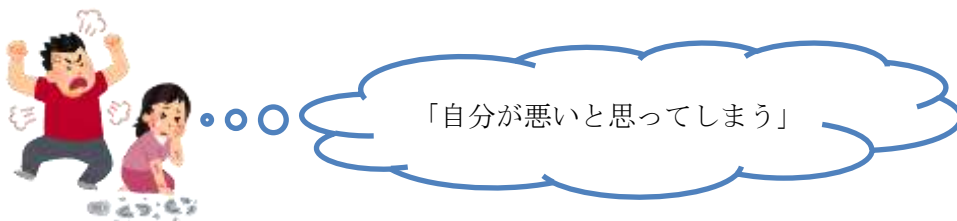
困難を抱えた人 否定する・攻め立てる



いじめ

児童虐待

DV



※加害者の力に支配され「そこから逃げる」という選択肢も浮かばない

低い自己評価

- 人生がうまくいってない
- 劣等感がある
- ストレスが大きい

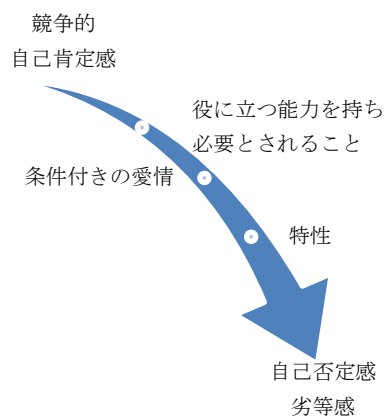
は、依存症（酒・薬物・ギャンブル）になる確率が高くなる

## 2種類の自己肯定感

### 1.競争的自己肯定感

自分が役に立つ能力を持っている  
必要とされることで安心する  
条件付きの愛情による肯定感  
特性を持っている

競争に勝ち、他人より優れていることで満たされる → 負けてしまうと・・・



### 2.共感的自己肯定感

- 「かけがえのない存在として」まるごと愛され
- その苦しみを共感され
- ありのままを受け容れられる

共感的な人間関係の中でこそふくらんでくる。  
他者を尊重すること

#### 典型例

「これでいいのだ」・・・バカボンパパ  
「世界に一つだけの花」

「人それぞれ事情がある」と考えてみる