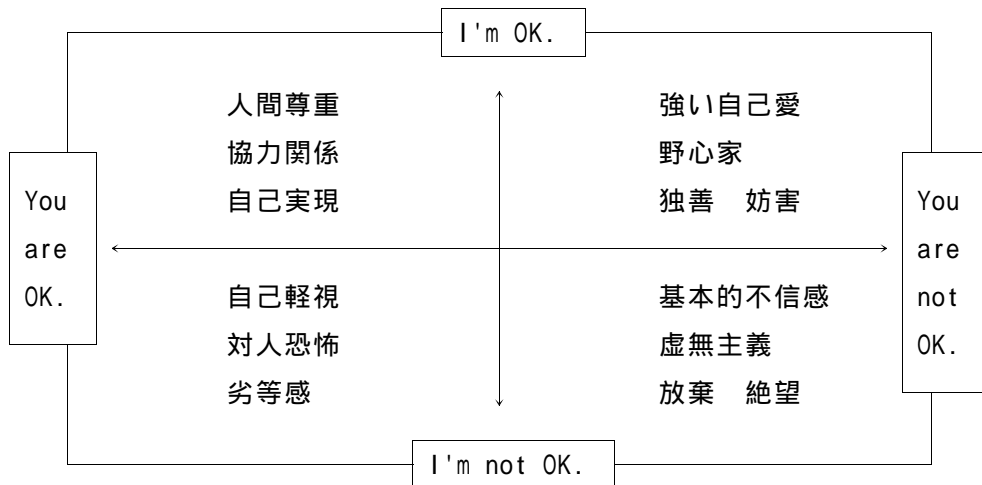


セルフエスティームとは、自尊感情、いいところも悪いところも丸ごとひっくるめた「自分」を好きに、大切に思える感情です。さらに、自分だけではなく、相手も好きだと思える感情も含まれます。

交流分析では、自分についてどう感じているか、他人についてどう考えているかを、人生に対する基本的な構えとといいます。基本的な構えには4つあります。



①私はOKで、あなたもOKである（自己肯定・他者肯定）

精神的に健康な状態です。自分を信じ、相手を信頼して、相手と協力的にやることが出来ます。良い面も悪い面も、好きな面も嫌いな面も、すべて自分なのだと思える状態です。その上で、よりよく生きていこうとします。自分が安定しているから、他人も受け入れることが出来ます。本当の意味でセルフエスティームが高い状態といえます。

②私はOKだけど、あなたはOKでない（自己肯定・他者否定）

自信過剰で、自分だけが正しいと強く信じています。自分は犠牲にされていて、それは人のせいだと非難します。相手を傷つけたり、排除してしまいたいという衝動にかられます。一見セルフエスティームは高そうに見えるけれども、他者を尊重しない歪んだ状態です。

③私はOKでないが、あなたはOKである（自己否定・他者肯定）

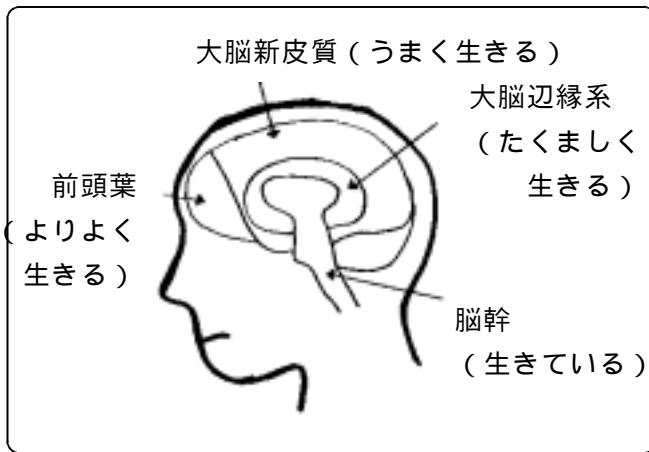
すぐに他人と比べてしまい、自分はダメだと劣等感を持ちやすくなります。問題から逃げようとし、逃げられなくなると、他人に依存的になり、絶えず人から承認を求めます。セルフエスティームのかなり低い状態です。

④私もOKでないし、あなたもOKでない（自己否定・他者否定）

自分も他人も信じられなく、生きていく希望を失いがちです。自暴自棄になり、自分や他人を傷つけたり、引きこもったりします。セルフエスティームの最も低い状態です。

次に、人間の脳の仕組みからセルフエスティームを考えてみましょう。

脳は大きく分けると、中心部分の脳幹、その周囲の脳辺縁系、さらにそれを包み込む大脳新皮質に分けられます。さらに大脳新皮質の額の部分を前頭葉と言います。この順番は脳の進化の過程と一致しています



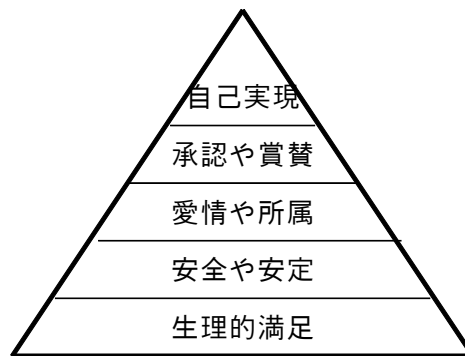
脳幹は、生きているための働きをします。呼吸したり心臓を動かしたり、基本的な生命活動をしします。熱いものに触った時にとっさに手を引っ込めるのは脳幹の働きです。

大脳辺縁系は、たくましく生きていくための働きをします。食欲や性欲、怒りの感情をコントロールします。

大脳新皮質は、うまく生きるための働きをします。視覚、聴覚、運動、言語、記憶、理解など、適応行動を支えます。

前頭葉は、よりよく生きてゆくための働きをします。深い思考や新しいアイデアを生み出します。この部位が、セルフエスティームと深く関係しています。

マズローは、よりよく生きたいという欲求を、下図のように5段階に分け、人間は、下層の欲求から上層の欲求へと順番に満たして行くものだと考えました。



- ①生理的満足 食べる 眠る 排泄するなど、生き残るためのサバイバルの欲求。
- ②安全や安定 危険から身を安全を守り、安定した環境で生きたいという欲求。
- ③所属や愛情 自分を愛してくれる人や、受け入れてくれる仲間や集団を求める。
- ④承認や賞賛 他人から認められたい尊敬されたいという欲求。
- ⑤自己実現 自分の才能や能力や可能性を開発したいという欲求。

④承認や賞賛の欲求が満たされるとセルフエスティームが高くなり、⑤自己実現の欲求に挑戦できるようになります。しかし、最近は平和で豊かな社会でありながら、欲求水準が高くなったり社会状況や人間関係などから、①～③の欲求を満たすために多くのエネルギーを使うようになり、セルフエスティームが低くなっています。