

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

プライドは高すぎるのも、低すぎるのも生きづらいものです。一方、自己肯定感が高いほうが良い、の一択です。なぜなら自己肯定感の高い人は本番に強いからです。

日々できていることが、本番になると実力を発揮できない……という人は自己肯定感が低いのかもかもしれません。自己肯定感の低い人には特徴が2つあります。まず一つに「何事も否定から入ること」です。これは、「急に物事をプラスに捉えろ!」というハードルが高くなりますので、物事をプラスもマイナスもなく、そのまま捉えるところから始めてください。「事実は事実として。出来事は出来事として」感情なく受け止めることが大切です。

もう一つの特徴は「他人に依存すること」。これは物事の結果が悪くなった場合、他責にしてしまう傾向があります。他責からは何も生まれません。一方、全てを自責にすると、そこに気づきが生まれ、成長につながります。せっかくの成長の機会を逃さないでください。

自己肯定感の低い人がこれを簡単に上げる方法は、「自分が人や社会の役に立っている実感を得ること」です。そういう意味では、医療従事者は自己肯定感を高めやすいです。「あなたは人のお役に立っていますよ!」ということを認識し、自覚して、自信を持って、本番に強い人になってください。