

自尊心を持って生きていく

あなたは、ご自身のことが好きでしょうか？特別編の記事にも書いたとおり、まだまだ自分のことが好きになれないと答える人がとても多いです。同じ失敗を繰り返してしまったときや、大切な人とケンカしてしまったときなど、「私ってダメだわ・・・。」と知らずして潜在意識に語りかけてしまっていることはよくあることかもしれません。そのような自分を無意識のうちに卑下してしまうこの感情は、恐らく**自尊心の欠如**によるものでしょう。

ウィキペディアによれば、「自尊心」とは、自尊感情とも言い、自己の存在や在り様を尊重する(大切に思う)感情のこと。英語では”self-esteem”という訳語が使われることが多い。いわゆるプライドや傲慢、自惚れ、驕りとは異なるものである。と述べられています。

簡単に言いますと、**自尊心とは、自分を大切に思う気持ちのこと**です。自分を大切に思う気持ちがないと、このホームページのテーマでもある、女性として美しくなろうとする努力も失われてしまう可能性があります。そして、何よりもあなた自身の一度きりの大切な人生を、主体性を持って歩むのが困難になってくるかもしれません。誰かに依存してみたり、何かの組織の中に安らぎを求めたり、ともすれば誰かが助けてくれるのを期待して「待つ」人生になってしまうこともあるかもしれません。

また、自尊心の欠如は、自分自身の能力にすら懐疑的になり、何かを成し遂げるのが困難になります。そして、時にセルフ・コントロールを失い、依存症や摂食障害などの精神障害を引き起こすこともあるようです。ではなぜそこまで、自分を大切にすの気持ち、言い換えれば自分を愛する気持ちが重要なのかを、一つの例で考えてみましょう。

随分昔の話になりますが、医療が発達する前のアメリカの産婦人科での話です。生まれたばかりの赤ちゃんたちをベットルームに寝せるのですが、いつも同じ通路側のベットの赤ちゃんの発育が、とてもよかったそうです。不思議に思った先生が、そのベットの赤ちゃんたちの様子を観察したら、掃除婦の女性がいつも通路側の赤ちゃんに、話しかけたり、抱き上げたり、通る度に声を掛けていたそうです。つまり、そのベットの赤ちゃんは他の赤ちゃんに比べて愛情をたっぷり注がれていたので、文字通り体の成長に帰ることができたという話です。

これは、私たち自身にも当てはまることではないでしょうか。私たち人間が成長していくに当たって、誰かからの愛は必ず必要としていますが、何よりも**自分からの愛**を必要としています。小さな子供は自分のことが大好きです。それが年を重ねるごとに、外部からの影響によってだんだんと自尊心をなくしていくのです。その点、美しい人というのは例外なく自分を好きです。自尊心があります。

でも、自分にヨロイを着たかのように、美しくなることにブレーキをかけている人は、なかなか自分を好きになれていない傾向があるように思います。そして、自分の嫌なところやコンプレックスを見つけるのがとても得意です。

このコンプレックスについて言えば、それは2種類に分けられると思います。一つは、絶対に治らないもの。もう一つは、何か手段を講じれば治るものです。米国ブラウン大学のキャサリン・フィリップス博士によれば、容姿をあまり気にしすぎると、「身体醜形障害」という精神的な病気になることがあると言っています。その結果、自分の容姿に欠陥があると思ひ込み、それが頭から離れなくなり自分は醜いと信じ込んで友人や家族との接触を避けたり、うつ病や自殺を考えてしまうこともあるそうです。

ですから、もしあなたが自分には自尊心が足りないとお感じでしたら、まず、**ご自分を大事にして、愛してあげてみる**のはいかがでしょうか。あなたがもし 30 歳であれば、30 年間もの長い間、辛いことも耐えてきて、がんばって生きてきたのです。あなたの足はあなたの体を支えて立ち、手はあなたをいたわり、食物を口に運んでくれて、頭も、目も、口も、鼻も、胸も・・・体のすべての各部は、一日もお休みすることなく、今まで働いて、あなたを支えてきてくれたのです。

これからの人生には、あなた自身を見つめなおして、**労わってあげる時間(クオリティタイム)**を作ってみてもいいのではないのでしょうか。この記事をここまで読んでいるということは、そういうことの必要性を認識されているか、気づき始めていらっしゃるからだと思います。あなたがあなたご自身を愛することから、女性としての美しさも人生の好転も始まります。

また聖書には「隣人を自分自身のように愛しなさい。」というイエスキリストの言葉があります。この言葉は、まず自分を愛することが第一前提となっており、自分を愛することができなければ、まして他人を愛することなどできないという意味です。つまり、潜在意識上では自分と他人が区別できず、さらには肯定文と否定文を区別することができませんので、「**自分が嫌い**」という表現は、「**他の人も嫌い**」になってしまうのです。

それでもしあなたが大切なご家族や、愛する人に愛情を沢山注ぎたいと思っても、自尊心の欠如が心の中にあると、その強い愛の気持ちとされているものが、時にはゆらぎ、もろいものとなります。外部からの何気ない一言や、心無い言葉でいとも簡単に崩れ去ってしまうこともあるのです。

野に咲くあざみをみてください。大輪の牡丹の花や、美しいバラの花じゃなくても、あざみにはあざみなりの美しさがあります。どうかご自身の良い点をたくさん探してあげてください。

できれば、自分を抱きしめて（セルフハグといいます。）自分の名前を呼びながら、「**ちゃんはがんばってるね～**」「**ちゃん、ホントえらいよ～**」「**ちゃん、いつも本当にありがとう！！**」などなど、他人に言われてうれしい言葉をドンドン自分にかけてあげましょう。

そうすると、最初は全く心からそんなことは思っていなくても、なんだか、だんだん自分が好きになっているような気になってきます。自分って結構、がんばって生きてきて、すごいよ！という気持ちにまでなってくるかもしれません。

先ほど取り上げたコンプレックスについても、絶対に解消させるという気構えは、解消するまでのプロセスや、思い通りに解消できなかったときのストレスが大きく、かえって精神的なダメージが大きいことがあります。実は、あの映画の大女優オードリーでさえ、自分の顔にコンプレックスを持っていましたし、多くの女優さんたち、モデルさんたちにも彼女たちなりのコンプレックスがあります。

でもそのコンプレックスと上手に付き合っています。なぜなら彼女達の世界は、コンプレックスにすがって立ち止まっていたら、ライバルに負けてしまうからです。ですからコンプレックスを嫌うのではなく、しっかり受け止めて向き合う術を身につけているのです。コンプレックスは否定しないで、「それも自分の中の一つだ」と割り切って受け入れるのが一番の対策と言えるでしょう。そうすれば、自ずと上手にカバーする方法が見つかるかもしれません。

では最後に、幾つかの興味深い例えを挙げてみます。それは、人間の目は結構だまされやすいもので、その人が高価なロレックスの時計を一つしているだけなのに、その人の身につけている 1,000 円のTシャツが、10,000 円のTシャツに見えてしまったりするということがあります。

また有名な話として、8割の造花の中の一番目のつくところに、2割の本物の生花を活けておくだけで、全体が本物のお花に見えてしまうということがあるのです。さらに、車の窓ガラスだけをピカピカに磨いておくと、ボディ事態はキレイじゃなくても、パッと見、車全体がキレイに見えたりするということもあります。

つまり何を言いたいのかというと、あなたの性格の中で、自分では好きではない特質(欠点)が8割あったとします。短気だったり、ネガティブ思考だったり、怠け癖があったりするかもしれません。でも、いいところも絶対あるはずですよ。一つ、いやせめて二つくらいは挙げることはできるはずですよ。

では先ほどのロレックスの時計のことや、造花と生花のことを思い出してみましょう。時計なんて体全体からしたら、一割にも満たない本当に小さな部分です。たった2割の生花も少しの部分でしかありませんでした。それでも全体が、高価な服装に見えたり、全体が素晴らしい生花に見えたりするのです。

であるならば、あなたのいいところをもっともっと成長させて好きになり、その特質を伸ばしてあげるなら、女性として、全体が輝くことができると思いませんか？ **8割の欠点があっても2割の良い特質があなた全体を輝かせることができる**のです。人間の見る場所は、まず第一印象の目立つところで判断するからです。

このように、あなたの欠点や短所を受け入れた上で、あなたご自身を優しく愛し、労わってあげること、これが心の平安に寄与することであり、長い人生を歩んでいく上での充実感には欠かせない要素となってきます。あなたが女性として美しくなろうとする努力も、人生を楽しく満足感を持って生きていくことも、自尊心があればこそ誰にも何にも依存することなく、主体性を持って物事を選び、歩んでいけるのです。

ただ今現在、あなたが辛い境遇にあったり、極度のストレスにさらされているのなら、自分の感情を無理に変えようとして負荷をかけたりすることはなさないでください。それよりも「マイナス感情からの脱却」のカテゴリに書いたように、ご自身の感情を理解して、ゆっくり時間をかけて整理し、癒すことを優先すべきときもあります。

もし関心がおありでしたら、サイト左のインデックスに並んでいる記事の中から気になるものをお読みになって頂ければと思います。では、あなたが自尊心を持ち、地に足をつけた美しい女性として人生を歩んでゆけますように。

【運営サイト】

- ・ 美人になる方法ブログ
<http://wjproducts.seesaa.net/>
- ・ 女性向け情報サイト 美人になる方法
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/>
- ・ 美人になる方法 携帯サイト
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/i/>