

## 全米トップ校が教える 自己肯定感の育て方

星 友啓 著

自己肯定感はいかのようにして高めていったらよいのか。本書では、スタンフォード大学の校長である筆者が、最新の心理学と脳科学に基づいた自己肯定感の育て方について述べている。

第1章では「自己肯定感のサイエンス」として、自分の自己肯定感を測ってみることで、そもそも自分の自己肯定感が高いのか、それとも低いのかについて考えることを通して、自己肯定感のいろいろなかたちと自己肯定する方法について述べている。

第2章では、「前向きな自分での方法」について、気持ちがへこまないメンタルを作る方法について述べている。社会心理学者のクロード・ステール教授提唱の「自己肯定理論」に基づいた自己肯定感の高め方について述べている。自分にへこんでしまうようなことが起こったときには、そのへこみの原因となることに向き合うのではなく、そのこと以外に自分が持っている顔を自己肯定することにより、緊張やプレッシャーを軽減することができること、そして、日常的な自己確認や自己研鑽をすることが、心への脅威に立ち向かう準備に役立ち、プレッシャーやストレスに強いメンタルを作り出すことができるとしている。

第3章では「ネガティブ思考の活かし方」として、つついマイナスに考えてしまいがちなときにどのようにしたらよいのか、自分の「心

の声」と対話をするいくつかの方法について具体的に述べている。

第4章では「心と体の自己肯定」として、自己肯定感を高めるためのエクササイズについて述べている。適度な運動の習慣が、体だけでなく、心の健康にもよい影響を与えること、そして、自然に触れる時間をとることの有効性、更には食事と自己肯定感の関係についても述べている。

第5章では、「思いやりと感謝の自己肯定」として、ソシオメーター理論による自己肯定感の捉え方について、そして、利他的マインドと自己肯定感との関係性について、具体的な行動の例をあげながら述べている。

第6章ではセルフコンパッションの科学について、マインドフルに自分の内面と向き合う習慣を身に付けることにより、心によい影響を与え自己肯定感を高めることについて、その方法と共に述べている。更には、マインドフルネスな子どもの育て方とエクササイズについて、アメリカのカリフォルニア州において学校教育へのマインドフルネスの普及で活躍している非営利団体マインドフル・スクールズが示した、マインドフルネスの習慣が身に付くよう子どもをサポートするときの5つのヒントを基に述べている。

本書は、自分自身や子どもの自己肯定感を高めることについて学びを深めるよい機会となる。

(朝日新書、189頁、790円＋税)

(内藤 敬)