

## 自尊感情と栄養理論

金 香百合 (HEAL・ホリスティック教育実践研究所所長)

あなたは自分のことが好きですか？自分を大切にしていますか。このように自分について肯定的に感じる気持ちを自己肯定感情、自尊感情、セルフエスティームなどと呼びます。ここでは一番短い自尊感情という言葉で紹介していきます。自尊感情は人権教育の中で最近、とみに知られるようになった言葉です。

私の解釈でいうとこれは自分だけを大事にする自己中心感情と区別する必要があります。人権教育でいう自尊感情とは人とのつながり感の中で、自分と他者を両方とも尊重する自他尊重の感情です。この自尊感情が高い時の傾向は次のようなものです。①私OK、あなたOK、の対等で平等な人間関係をつくる②人を支配・独占せず、人間への基本的信頼感をもつ③前向きで問題に直面してもプラス思考で問題解決的に取り組む④オープンマインドで好奇心旺盛⑤変化に強く、変化を信じ、変化をつくりだす⑥違いを受容し、楽しみ、違いから学ぼうとする⑦偏見や差別が少なく、自分の頭で合理的に考える⑧ジェンダー（男らしさ・女らしさ）への偏見が少なく、両性具有的である（強さもやさしさも併せ持つ）⑨あるがままの自他を受容し、楽しみながら変化成長していく。そう、お気づきのように、自尊感情が高まるとこのように豊かな人権感覚がはぐくまれやすくなるのです。

では、この自尊感情を高めるためにはどうすればいいのでしょうか。私が長年の経験からいきついた「自尊感情栄養理論」からいうと、ふたつの

栄養を摂取していることが大切です。それは、からだの栄養とこころの栄養です。

からだの栄養は主に3つ、適切に①食べること②ねむること③動くこと一です。どれも現代人の毎日では大事にされなくなっていますが、本来生きることの基本でもありました。これらがうまくいってないと私たちは大変なことで暴力的になっていきます。

こころの栄養は9つ①安心・安全と感じられる②大切にされている③関心をもたれている④聴いてもらっている⑤認められている⑥ほめられている⑦信頼されている⑧感謝されている⑨あるがままに受容されている一です。こういうものをまわりの人からもらっていると栄養が満ち足りて、自尊感情が高くなります。反対に奪われたり、不足しているときには自尊感情が低くなり、気持ちも荒れて暴力的になっていきやすくなります。

こころの栄養は人からもらう、自分であげる、自然からもらうという三つの方法があります。さて、「人権の文化」をひろめていくためには、まずはひとりひとりのからだの栄養とこころの栄養を高め、結果として私OK、あなたOKの自尊感情を高めることが一番の近道です。

家庭で地域で職場で世界で自尊感情を育む環境（自然環境だけでなく制度やハードも）や人間関係がとりわけ重要です。「人権の文化」を創ることを抽象的ではなく、こんな具体的なことから実践していきませんか。



### 「人権啓発ファシリテーター・チャレンジ講座」受講者募集

人権をテーマとしたファシリテーターとして、大切な態度や知識、スキル等を理論から実践まで学ぶ講座です。ワークショップの基礎から学び、アクティビティづくりと実践を目標に、チャレンジしてみませんか。

**日時** 2004年9月～10月までの毎週木曜日19:00～21:00(9/23除く)、11月3日(水)10:00～17:00

**会場** ドーンセンター(大阪府立女性総合センター)ほか

**参加要件** ①府内に在住、在勤、在学されている方。  
②参加体験型学習の参加経験があり、これからファシリテーターをやりたいと思っている方、  
③全日参加が可能な方

**受講料** 無料

**講師** 栗本敦子さん(地球市民教育センター)

**問合せ** (財)大阪府人権協会人権啓発部  
TEL 06-6568-2983  
FAX 06-6568-2985

