

「自己肯定感が低い...自分を愛せない...」
自己肯定感が低い人の特徴とは



自己肯定感が低い...自分を愛せない...



自分を肯定できない、愛せないという人は少なくありません。そんな人に共通するのは「自己肯定感が低い」ということ。

自己肯定感は、ありのままの自分を受け入れ、肯定する感覚を指します。他人と自分を比べずに、今の自分を好意的に考え尊重することで生まれ、自己肯定感が高いと物事を前向きに考えられます。

自己肯定感が低い人の特徴



ここでは、自己肯定感が低い人の特徴を紹介していきます。

1.コンプレックスがある

何かしらのコンプレックスを抱えている人は自己肯定感が低い場合が多いです。

家庭環境や学歴、経歴や外見など人によってさまざまなコンプレックスを抱えています。
生まれ持ったものだけではなく、社会生活を送る中でコンプレックスが形成されていく場合も。

コンプレックスを持つことで、他人と比べ「自分は劣っている」と自己否定をしてしまい自己肯定感が低くなってしまいます。

2.承認欲求が強い

承認欲求が強い人は、自己肯定感が低くなりがちです。

過去の経験やトラウマで自分自身を評価できなくなる人は少なくありません。そのため、他人からの評価でしか自分を評価できず、承認欲求が強くなってしまいます。

他者からの評価が低い場合、自分に対する評価も低くなってしまいうため結果的に自己肯定感の低さにつながってしまいます。

3.自分を信じられない(自己信頼感が低い)

自分を信じられない人は、自己肯定感も低くなってしまいがちです。

自己信頼感が低いと、自分は「何も成し遂げられない」と感じて何かを行う前に諦めてしまうこともしばしば。諦めてしまう自分に対しても嫌悪感を抱いてしまい、何事にも消極的になってしまいます。このように、自分を信じて行動する力がないことで自己肯定感が低くなってしまう人は少なくありません。

4.周囲の視線を気にしすぎている

自己肯定感が低い人は、周囲の視線を気にしすぎている傾向にあります。

自分に対する自信がなく、また他者からの評価で自分を評価してしまうことが多いので、「周囲にどう思われているか」を人よりも気にしてしまいがちです。

周囲に悪い印象を持たれているのではないかという不安感が、自己肯定感の低さにつながってしまうのです。

5.すべてをネガティブに受け止めてしまう

ネガティブな思考が強い人は、自己肯定感が低くなってしまいがちです。

ネガティブに受け止めてしまう人は、何か一つの失敗でそのものと全てがダメであったと否定してしまうことも多いです。

例えば、面接試験で答えられない質問がひとつでもあった場合「この面接は全てがだめだった」「今までの練習した時間も無駄であった」と感じ、過去の努力まで否定してしまい何も肯定してあげられない状態に陥ってしまいます。

このように、ネガティブ思考を持つ人は自己肯定ができず、苦しい気持ちを抱えてしまう人が多いのです。

6.逃げ癖がある

逃げ癖がある人は、自己肯定感が低い場合が多いです。

自分に自信がある人は、どんな困難があっても乗り越えられるという自信を持ち、壁を乗り越えるため努力していきます。

しかし、自己肯定感が低い人は自分には問題や困難を乗り越えられる力がないと思い込んでしまい、諦めてしまうこともしばしば。

自己肯定感が低い人は、自分に自信がないからこそ「逃げたい」という思考につながってしまいます。

自己肯定感が高いと、どんないいことがある？



自己肯定感が高い方が良いと言われることが多いですが、なぜでしょうか。

ここからは、自己肯定感が高いことで起こるいいことを具体的に紹介していきます。

1. 自分のことを愛せる・大切にできる

自己肯定感が高いと自分のことを愛し、大切に思うことができます。

自己肯定感を持つことで、ダメな部分も全て含めて自分であると受け入れられるようになっていきます。

何かに失敗してしまった場合でも、努力してきた過程をしっかりと自分で評価でき、「この失敗を次につなげていこう」と前向きに捉えられるようになっていきます。その結果、自分のことを愛し、自分を大切にできるようになっていくのです。

2. 自信を持つことができる

自己肯定感が高くなると、自信を持つことができます。

自己を肯定できる状態であれば、何かにチャレンジする際も「自分であれば達成できる」と考えられ、何事にも自信を持って行動に移せるようになるでしょう。

自己肯定感をあげていくことで自分への自信につながっていけば、過去のトラウマやコンプレックスも徐々に薄れていき、さらに自分に自信を持てる状態になります。

3.毎日が楽しくなる

自己肯定感が高まることで、毎日が楽しくなっていきます。

自己肯定感が低いと、頻繁に不安を感じてしまい毎日が辛い気持ちになることが多いでしょう。自分だけでなく他人に対してマイナスな感情を抱いてしまうことも。

しかし、自己肯定感が高ければ自分をしっかりと受け入れられ、前向きに物事を捉えられるようになるので、ネガティブな感情や不安を感じる事が少なくなり、幸福感を感じ毎日が楽しくなっていきます。

4.新しい挑戦に積極的になれる

自己肯定感が高いと、新しい挑戦に積極的になれる。自己肯定感が高ければ、困難や問題があつたとしても乗り越えられる自信につながっていきます。

自分にしっかりと自信を持てている状態であれば、新しい挑戦であっても「自分は大丈夫だ」と考えられ、さまざまなことに恐れずにチャレンジできるようになります。

5.魅力がアップする

自己肯定感が高いと魅力がアップします。

ありのままの自分を愛することができれば、安定した精神状態で毎日を過ごせて、自分自身の機嫌をしっかりと取れるようになります。いつも笑顔で、機嫌が良い状態を継続できている人は周囲にとっても魅力的な存在となります。

魅力がアップすることで、より自己肯定感も高まっていき良いサイクルを作れるようになっていくでしょう。

自己肯定感を高める方法とは



自己肯定感が高まると、精神面が安定して多くの良いことが起きるでしょう。

では、実際に自己肯定感を高めるにはどうすれば良いのか、具体的な方法を紹介していきます。

自分を理解しようと努める

自己肯定感を高めるには、自己理解が大切です。

自己理解を深められると、自分の大切にしている価値観を知ることができ、他人と比べることなくありのままの自分を受け入れやすくなります。

自己理解の方法としておすすめなのが、自分の感情を紙に書き出してみる方法です。

どのようなときに落ち込んでしまうのか、楽しいと感じたときはどのような場面だったか、自分の特性や感情を紙に書き出して整理することで、自分自身を深掘りして考えられるようになります。

毎日自分を褒めてあげる

小さなことでも毎日自分を褒めてあげることで、自己肯定感があがっていきます。

自己肯定感が低い人は、他人の評価が良くなければ自分を肯定してあげられない傾向にあります。そのため、自分のダメな面にばかり目を向けてしまい、自己嫌悪に陥ってネガティブな思考が続く悪循環になってしまうことも。

まずは小さな事でも良いので、一日の終わりにできたことや頑張ったことを思い出し、自分を褒めてあげられると自己を肯定する力が少しずつ上がっていくはずです。

成功体験を振り返る・積み重ねる

自身の成功体験を振り返り、積み重ねることも自己肯定感を上げるための方法のひとつです。

成功体験と言っても、誰もが驚くような成功である必要はありません。「毎日継続してランニングできた」「早起きを一週間継続できた」など、小さくても自分にとって成功だと感じられるものを振り返り褒めてあげることが、自分への自信につながっていきます。

小さな成功体験を振り返りながら新たに挑戦したいことを考え、継続してより多くの成功体験を積み重ねていきましょう。

好きなこと、やりたいことをする

自己肯定感をあげるために、好きなことややりたいことに積極的にチャレンジしていきましょう。

自分の好きなことややりたいことを目標を決めながら行えば、目標達成までの過程も楽しめて、達成した際には自信にもつながっていきます。

できなかったらどうしようと悩む前に、小さなことからでも良いので興味があったりやってみたいことにはすぐにチャレンジし、成功体験を積み重ねて自己肯定感を育んでいきましょう。

否定的な口癖を改善する

自己肯定感をあげるためには、否定的な口癖を改善していきましょう。

自己肯定感の低い人は、「自分じゃできない」「自分には何もないから」というようにネガティブな言葉を発しがちです。

自分に自信がないとしても、まずは否定的な口癖をやめて「自分ならできる」「自分なら大丈夫」と口に出してみるところから始めてみてください。言葉にすることで前向きな気持ちになり、今までできなかったことにチャレンジしてみようと行動的になれることもあります。

感情を押さえ込もうとしない

無理に感情を抑え込もうとしないことが、自己肯定感をあげるためのポイントです。

生きていれば不安な気持ちになったり、マイナスな感情を抱いてしまうことがあるのは当たり前です。

マイナスな感情を抱いてしまう自分すらも受け入れることで、ありのままの自分を愛せるようになっていきます。

断ち切ろう！自己肯定感を低くする悪い習慣



ここからは、自己肯定感を低くしてしまう悪い習慣について紹介していきます。当てはまる行動があれば、断ち切れるよう心がけてみましょう。

他者と自分を比較して落ち込む

他人と比較したときに、自分が劣っているか優れているかという基準でしか自分を評価できない状態にあると、自己肯定感は低くなる一方です。

自分の長所や取り柄を客観的に捉え、自分自身を認められるようになれば、自己を肯定する力がついていきます。

他人と比較してしまいがちな人は、他人ではなく過去の自分と比べて成長できた部分に目を向けていきましょう。

まず否定から入ってしまう

自分に自信がなく不安な状態が多いことで、さまざまな物事に対し否定から入ってしまう人は少なくありません。

否定から入ってしまう人は、何かに失敗したとしても自分を保てる状態にしておきたいという心理の場合が多いでしょう。しかし否定ばかりしていると、新しいことにチャレンジできなくなってしまいます。

「自分にはできない」「こんなこと無理だ」と否定から入る前に、一度行動に移してみることで、努力した過程や結果を肯定できるようになっていきます。

つい誰かに依存してしまう

依存体質の人は、自己肯定ができない傾向にあります。

依存してしまいがちな人は、誰かに求められることで自分の存在意義を見出してしまうたり、必要とされなければ自分を肯定できなかつたりする場合があります。

他者ではなく自分自身を認められるようになれば、依存することなく自立しながら自己肯定感を高められるようになっていくでしょう。

自分を愛することで、毎日が楽しくなる



自己を肯定し、愛することができれば毎日がより楽しくなります。

生活する中で不安なことや辛いことがあったとしても、その気持ちを持つことも自分です。決して悪いことではないと認識し、どんなときでも自分を否定せず愛する意識を持ってみてください。

自己肯定感を高められれば、毎日起きる変化に対しても、自分を見失わず安定した心を持つことができるはずです。