

# 自分を大切にする



## 自分を大切にする

他人の人権を尊重するためには、まず、自分が大切な存在であると自分自身が認めていることが大切です。それは、誰かと比べて優れている、他人の期待に応えられているから私は大切な存在であると感じるものではなく、よいところも悪いところもすべて含めて自分自身の存在そのものが大切であると感じることです。

自分自身の存在を部分的（自分のものさしで人と比べて自分が優れていると感じられる部分）にしか認められなければ、満たされない思いを抱え続けることとなり、時にはその満たされない思いが、他者への攻撃性として現れるかもしれません。また、自分が他者より優れている、他者の期待に応えられていると感じ続けるために、本当はやりたくないと思っていることでも無理をして続け、自分を追い込んで疲れてしまうかもしれません。自分に余裕がなくなってしまうと、それがまた他者への攻撃性にもつながっていきます。自分の存在を受け入れ、自分自身を信頼することで、他者も自分と同じ大切な存在だと受けとめることができるのではないのでしょうか。

日常生活の中でさまざまな人やできごとに直面したときに、自分も他者も信頼できるととらえている場合と、自分も他者も信頼できない、または、自分は信頼できるけど他者は信頼できない、あるいは、自分に自信が持たなくて他者ばかりがよく見えるととらえている場合では、まったく違った対応になることが考えられます。

■ 周りの評価によらず、どんな自分であっても、自分で自分を大切に思う

気持ちを忘れずにいましょう。