

目 次

1、はじめに	… 2p
2、自尊心10項目チェック	… 3p
3、自尊心とは何か 自尊心がないと幸せを感じられない理由	… 4p
4、幸せになるのに自尊心はなぜ必要か	… 5p
5、あなたが自尊心を持てなくなっていった理由	… 6p
6、自尊心の低い人の背景「見捨てられ不安と承認欲求」	… 7p
7、子供としての自尊心、親としての自尊心	… 8p
8、パートナーとの関係における自尊心	… 9p
9、性における自尊心	…10p
10、自尊心を育てるための10のステップ	…11p
① 「幸せになる」と決めること	
② 「自立しよう」と決めましょう	
③ 比較評価の入り口に気づき、自己否定を思いとどまろう	
④ 怒りの正当性を知ろう	
⑤ アディクションを探せ！	
⑥ 嫌だなあと思う気持ちを引き受けましょう	
⑦ 自分を馬鹿にしないこと	
⑧ 自分の「性」を大事にしよう	
⑨ 相手を見極める力を持とう	
⑩ 頼み・頼り・助け合えること	
11、おわりに	…24p



1、はじめに

はじめまして、心理カウンセリング事務所マザーアースの浅野です。

私はこれまで、多く方の悩みや苦しみのお付き合いさせていただいてきました。そして、自分に苦悩している方々には共通するある特徴があることに気がきました。

それを象徴する言葉 「どうせ、僕・私なんて…」

自分を卑下し価値を見出せず、投げやりな状態。そんな彼・彼女達に共通する特徴とは、**自尊心があまりにも低い**ということです。

この書籍は、そういった方々を対象として、幸せを感じるために必要不可欠な自尊心について知り、本来当たり前に入手に入るはずだった幸せを掴（つか）んで頂けるよう書き下ろした一冊です。

また、読み進めていく時間は、できるだけ肩の力を抜いてリラックスし、**自分を肯定すること・甘えさすこと**も課題として意識してみてください。

さて、あなたは今、自分の人生をどう思っているのでしょうか。

…自分らしく、あなたらしく生きられていますか？

そしてなにより、

…ご自分を好きでいられていますか？

これらにNoと答えたあなた、その原因を自分の努力不足とか、容姿や性格の悪さだと決め付けていませんか？実はこの答えこそが、あなたの自尊心の低さにあるのです。

まずは自分の自尊心の低さを知っていきましょう。



2、あなたの自尊心 10項目チェック

- ☐ 私はしあわせだと感じていない。
- ☐ 私は自立していないなあと感じている。
- ☐ 人と比べる癖があり、すぐに自分を責めたり人を妬んでしまう。
- ☐ 怒ってはいけなくて我慢する一方で、カッとなりやすい自分もいる。
- ☐ 嫌なことがあると買い物や飲食・ゲームなどの何かで紛らすことがある。
- ☐ 「嫌だな…」と思っても言いたい事は言えずに相手に従ってしまう。
- ☐ 「どうせ私なんて…」と思うことが多く、何でも諦めがち。
- ☐ 自分の容姿や性格に自信が持てない。
- ☐ 気がつく和利用されたり騙されてることが多い。
- ☐ 恥をかくことが怖く、人にものを頼めない。



どうですか？これらの項目は、自尊心と深く関係しています。チェックの多かった方ほど自尊心が低く、自分の価値に自分でケチをつけ、自分の値を下げてしまっている状態なのです。

例えば、この10項目のひとつひとつがあなたの幸せを遠ざけているとしたら、それは自分から幸せを拒んでいることになり、とてももったいないことだと思いませんか？

本来あるはずの輝きを失うこと、これこそが自尊心の低さであり、逆に言えば、それを取り戻すことで生き生きと、「**自分（アイデンティティ）を確立**」でき、「**愛し・愛されるパートナーと引き合う**」スタートラインに立てるのです。

自信とは、内面からみなぎる輝き。それは自分でいていいという安心感です。