

『自己肯定感が低くなる要因とヒーリングによって自己肯定感を高めることを期待できる
かについて』

～ 研究方法についての説明 ～

子供の頃に母親に褒められた経験がない自己肯定感が低い中年女性（40代または、50代の比較的自己が確立している年齢）を対象に、ヒーリング（護プラクティス、自己治癒プラクティス）による効果として、どのような変化があったのか、自己受容できるようになり自己肯定感が高まったのか調べた。

護プラクティスとは、自分と他者の境界線を意識できるようになり、自分が本当はどう感じているのか、何を望んでいるのか気づきやすくなることを期待できるヒーリングである。

そして、自己治癒プラクティスは、自己治癒力を活性化したり、ネガティブな思い込みを取り除くことで心や身体の不調の改善を目指すヒーリングである。また、その人が自分自身を癒す能力を高められるようになることも効果として期待できる。

・ケーススタディリサーチ

データ収集方法は、インタビューによるもので2回実施した。この際に、インタビューによる所見もデータに含めた。インタビューの時間は、1回目50分前後、2回目30分前後。

1回目のインタビュー翌日に研究参加者の希望時間にヒーリングをおこない、ヒーリング

7日～10日後に2回目のインタビューを実施した。

分析の為にインタビューの録音データを文章化し、質的データ分析（定性的コーディング）をおこなった。

～ 研究成果 ～

リサーチ対象者について

・Aさん：46歳 女性 仕事が他の人よりもできていない、家事も自分の満足できるところまでできていないと感じている。そんな自分だから他のことも上手くできないのではないかと考えている。

・Bさん：42歳 女性 話すことに苦手意識がある。頑張れない自分が嫌だと感じている。

・Cさん：45歳 女性 家族や周りの人の役に立ちたいと思っているが、相手の期待に応える自信がない。

Aさん、Bさんは、幼少期に母親に褒められたことがなく、できていないところをダメだと指摘されていて、自分は母親に認めてもらえないでいると思っていた。

Cさんは、母親から叱られた記憶がなかったが、褒められた記憶もなく、認めてもらいたいと思っていた。

ヒーリングによって、以下の変化が見られた。同じような傾向があったため、ここでは3人のデータをまとめて記載している。

【ヒーリング前】

- ・話すことに苦手意識があり、他者に自分の気持ちや意思を伝えることに消極的。
- ・自分は周りの人の役に立っていないと感じ、もっと頑張らなくてはならないと思っている。
- ・他者からの自分を評価する言葉や好意的な言葉を否定して、受け取らない。
- ・母親に認めてもらっていない、自分のことを分かってもらいたいと思っている。
- ・姉妹の方が母親に好かれている、または愛されていると思っている。
- ・固定観念に縛られている。

【ヒーリング後】

- ・苦手意識があったり、ダメな部分があっても良いと思えるようになった。
- ・無理をしなくてもよいと思えるようになった。
- ・自分の良いところを認められるようになった。
- ・母親に対する不満が減り、受容が進んだ。
- ・固定観念が緩み、思考に柔軟性が見られた。

インタビューの中で10個の質問をして、それが自分にどの程度当てはまると思うのか1
～10で答えてもらった。

表中の数字は、3人の回答数値を合計したものになる。10点×3人＝30点満点

	施術前	施術後
済んでしまったことをクヨクヨと思い悩む	27	22
自分を他の人と比較する	29	19
他の人からどう見られているのか気になる	22	17
自分のことが嫌い	23	16
自分に自信がない	27	20
失敗するのが怖い	22	15
「どうせ私は・・・」とってしまう	24	17
周りの人に認められたい	20	22
自分よりも他の人の意見の方が正しいと思う	21	15
他の人の期待に応えようと頑張る	22	16
合計	237	179

(表1)

3人に共通して高い数値になったのが、『自分を他の人と比較する』と『自分に自信がない』だった。

子供の頃に母親にダメなところを指摘されたり、褒めてもらえなかったと感じていたことを思い出してもらい、その当時の辛さを1から10の数字で答えてもらった。(辛さが最も弱い1～最も強い10で表す) 10点×3人＝30点満点

	施術前	施術後
当時の子供目線で辛い記憶を感じたとき	29	8
現在の大人目線で辛い記憶を感じたとき	18	5

(表2)

いずれも辛さの数値が施術後に減少している。

～ 分析詳細 ～

Aさん、Bさんは、幼少期に母親からできていないところをダメだと指摘され、それができない自分自身がダメだと思い込み、自己肯定感が低くなったと考えられる。そして、自分は母親に認めてもらえないと感じていた。

Cさんは、母親から叱られた記憶はなかったが、自己肯定感が低かった。

リサーチ前には、母親に叱られるということが母親に否定されるということの意味し、褒められるということが母親に受け容れられる、認められるということだと捉えていた。

叱られる行為によって、自分を否定されているように感じてしまい、叱られる回数が多ければ、それだけ自己肯定感の低さにつながると考えていたが、『自己肯定感』と『叱られた経験』の関係性からは、自己肯定感の高い人も低い人も『叱られた経験』についてはほぼ同じデータだった。』*1（上田 国定 西川 政処）という研究結果がある。

これは、Cさんが母親から叱られた記憶がないということによっても、叱られた経験は自己肯定感の低さに関係していないことを示している。

では、自己肯定感の低さを形成する要因は何なのかをデータで見ると、3人の共通点からすると『褒められてない』『褒められた経験がない』ということになる。

例えば、叱られる経験があったとしても、褒められる経験もあれば、叱られることによって自己否定するに至らないのではなのいかと考えられる。

また、3人に共通して『自分を他の人と比較する』と『自分に自信がない』が高い数値だったことから、他の人からは充分にできていると言われることでも、自分よりも優れている人と比較してできていない点に着目して、それが更に自信のなさに繋がっていくのではないかと考えることができる。

特に幼少期は、母親の姉妹に対しての好意的な態度を見て、姉妹と同じようにできない自分自身をダメだと思ってしまったり、姉妹の方が自分よりも愛されていると感じてしまうのかもしれない。一旦そのような思い込みができてしまうと、姉妹とは違う形の母親の愛情表現を自分に向けられても、それには気付きにくいものだ。姉妹が褒められている様子を見て、それが愛されている証だと思っていれば、同じように褒めてもらえない自分は愛されていないという認識になってしまったとしても無理もない。

データによってリサーチ対象者は、他者からのポジティブな言葉に対しては否定して受け取らず、ネガティブな言葉だけを受取る傾向が見られることから、他者からのネガティブな言葉だけが真実だとして、自分には価値がない、あるいは他の人の役に立つことができないという偏った自己評価になっていったと言えるのではないか。

物事には、ネガティブ（マイナス）な側面とポジティブ（プラス）な側面がある。一見、ネガティブなものの中にもポジティブな部分があり、その反対も然りで、どの部分を見て判断しているかに過ぎない。そのように、どちらか一方だけではなく、両面に目を向けることで本来の意味で正しい判断ができる。バランスを欠いた見方をすると、偏った考え方や思考になってしまうということが危惧される。

誰も完璧ではなく、できることもあれば、できないこともあり、それがその人の個性にもな

っている。しかし、ネガティブな部分にだけ目を向けていれば、自分に自信が持てるはずもなく、何かに挑戦するのを諦めたり、もっと頑張らなくてはならないと無理をしてしまうことだろう。そして、自信のなさから自分の考えとは違っていても、他の人の意見に合わせたり、他の人の言うことの方が正しいと思いかねない。そのような行動、思考パターンが、データ（表1）の数値から読み取れる。

【ヒーリング前の状態】

（表2）にあるように、施術前は3人の合計が29という高い数値からも、母親との間にあった辛い記憶によって母親に自分を受け容れてもらっていないという認識になり、自己肯定感の低さを形成していたと考えられる。

【ヒーリング後の変化】

（表2）を見ると、施術後は29だった数値が8になり、辛さがかなり減っている。それと同時に、母親に対する不満が減ったり、母親に抱く思いも良好なものに変化していた。

この変化は、「シェーラー（1949）により、自己受容と他者受容には、正の相関関係があるということが実証された。」*2（松茂良）ということからすると、母親への不満の軽減、関係の改善によって他者である母親の受容が進んでいるのが見られるのは、自己受容が進ん

だ結果と言えるのではないか。

(表2)で、施術前の数値が『当時の子供目線で辛い記憶を感じたとき』が29で、『現在の大人目線で辛い記憶を感じたとき』が18と低くなっている。これは、インタビューの内容からも大人になるにつれて、また自分自身が母親になってみて、自分が子供の頃の母親の気持ちの理解がある程度進んだことを示していると考ええる。

しかし、『当時の子供目線で辛い記憶を感じたとき』の数値の高さからすると、認めてもらえなかったと感じた経験や自分のことを分かってもらっていないと感じた経験は、辛い記憶として残ったままである。このことから、子供の頃の経験においての感情は心に残り、それを基にして出来上がってしまった思い込みによって、その後の言動や自己肯定感に影響を及ぼしていると考えられる。

子供を褒めて育てることについて、「褒めて育てることが必ずしも自己肯定感にはつながらないこと、むしろ自己肯定感の育成を阻害する可能性があることを示唆するものといえる。

(榎本氏の著書『ほめると子どもはダメになる』より引用)*3 (デイリー新潮) と調査データを基にして書かれている。

しかし、子供にとって母親に褒められるということは、自分を認めてもらっているということであり、自信に繋がるものではないだろうか。そして、母親が褒めてくれるのは、関心を

持って好意的に見てくれていることを意味し、そこから愛情を感じられるものであると思う。以上のことから、母親に褒められることによって子供が自分に自信を持ったり、安心感や母親の愛情を感じられ、自己肯定感を育むことができると考える。

～ 結論 ～

自己肯定感の低さを形成する要因の一つとして、幼少期に母親に『褒められなかった経験』があることが分かった。

データの分析から、ヒーリングによって子供の頃の辛い経験が癒すことで、自己肯定感が高まったと言える。

それは、表の数値の変化に表れているだけでなく、ヒーリング後の2回目のインタビューでは、1回目のときよりも雰囲気明るくなったり、笑いながら話す様子からも感じられた。そして、自信のようなものも垣間見られ、前向きな姿勢であることも伝わってきた。

以上のことから、護ヒーリングと自己治癒ヒーリングは、幼少期に辛い経験をしたために自己肯定感が低くなった人に対して有効であり、自己肯定感を高める効果を期待できると言える。

また、自己受容と他者受容の関係性から、自己肯定感が高くなったことによって、以前よりも母親の受容が進んだことが分かった。自分以外の他者という存在である母親の受容が進

んだということは、他の人間関係の改善にも関連していると十分に考えられるが、このリサーチでは明らかにできていない。

「ママやパパが『私はダメな人間だ』と自己肯定感が低い考え方をしていると、それは言葉に表れ、その言葉を繰り返し吐くことで『ダメな人間』として行動するようになり、それが習慣となり、やがて性格となり、ネガティブな運命を選択するようになる。そのような生き方をしている親に育てられたら、子どもの自己肯定感が低くなってしまふのは、当然といえるのではないのでしょうか。」*4（高橋）と述べられていて、子供の自己肯定感の低さに親の自己肯定感の低さが関係している可能性が示唆されている。

今回のリサーチの対象者は40代の女性だったが、小さな子供を育てている母親にもヒーリングを提供することで自身の幼少期の辛い記憶を癒し、自己肯定感を高めることによって、子供の自己肯定感の形成に良い影響を与えられるということを期待できる。

この結果を踏まえ、自己肯定感の低さから感じる生き辛さを少しでも解消することで、自分の個性を大切にし、その人らしく生きるためのサポートとなるヒーリングプログラムの開発に活かしたいと思っている。

～ 参考文献 ～

*1 上田知佳子 国定佳織 西川淳 政処布沙

“自己肯定感と「褒められる」「叱られる」の関係性について”

<http://kyoiku.kyokyo-u.ac.jp/gakka/murakami/jugyo/10jikokoutei.pdf> P4

(入手日:2021年1月12日)

*2 那覇市立教育研究所 那覇市立首里中学校教諭 松茂良尚哉

“自他を受容し、自己肯定感を高める道德の授業の工夫 ～共感し合う話し合い活動とリフ

レーミングを通して～”

http://www.nahaken-okn.ed.jp/naha-c/ken_pdf/99/721.pdf P87

(入手日:2021年4月26日)

*3 デイリー新潮 自虐的高校生の激増と「ありのまま」の弊害 「ほめて育てる」は間違

っていた！

<https://www.dailyshincho.jp/article/2016/01270510/?all=1>

(入手日:2021年5月18日)

*4 Benesse たまひよ お話・監修／高橋孝雄

“親の自己肯定感が低いと、子どもにも影響が、まず親から高めることを【小児科医】”

<https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=81585>

(入手日:2021年5月13日)