

砂川市少年の主張大会 主張全文紹介②

「自信を持つことで」

砂川中学校3年 佐藤 こむぎ



みなさんは、自分に自信をもつことができますか。「自信」とは、自分の能力や価値を信じて疑わないこと、「自分ができる」とポジティブに考えられる、ということです。ですが、ある調査によると、自分に自信を持つことができる人の割合は、すべての年齢層で半分以下ということがわかっているそうです。私も自信をもつことが得意ではなく、失敗を怖がってしまい、新しいことに挑戦できないということがよくあります。私は自分に自信を持って堂々と生活を送りたいという思いから、自信を持たないことによってもたらされる影響や、自信を持つ方法について考えてみました。

まず自信がないことで起こり得ることは、ネガティブな思考になってしまい、否定的な言葉を多く使ってしまおう、ということです。そのため、人との関係性がうまく築けなかったり、コミュニケーションをとることが難しくなったりして、さらに自信を失う悪循環に繋がります。また、ありのままの自分であることにも不安を感じ、相手の目を気にしたり、他人の意見に合わせた行動をとったりするようになってしまいます。

一方で、自信がつくと、前向きな気持ちから、自分の意見を臆することなく相手に伝えることができるようになったり、必要以上に失敗を怖がらず、新しい成功体験を作ったりできるようになります。このように考えると、自分の生き方を楽しく、充実したものにしていくためには、やはり「自信を持つ」ことの重要性に思い至りました。

では、自分に自信を持ち、ありのままの自分で日々を過ごせるようになるためには一体どうしたらよいのでしょうか。私は、自分の魅力や良さに目を向けながら、ポジティブな思考をすることこそが大切なのではないかと思うのです。

失敗をして落ち込むのではなく、「これができた自分はすごい」とか、「次は成功するためにこうしよう」と考えることで自己肯定感が高まり、次も頑張ろうという気持ちになることができます。また、完璧を目指しすぎないことも重要だと思います。ちょっとした失敗で自分を責めすぎることなく、評価基準を少し下げたみて、「まずはこれをクリアしよう」と、スモールステップで成功を積み重ねるようにするとよいと思います。他にも苦手なことやコンプレックスを無理に克服しようとしなくても大切だと思います。誰にでも苦手なことやコンプレックスはあると思います。それを無理に克服しようとするのではなく、得意なことや自分の興味を更に育てていくことによって自信を持つことができるのではないのでしょうか。

しかし、そうは言っても自分に自信を持つことはなかなか難しいことでもあります。ですから、私はその第一歩として「自分を卑下しない」ことを意識してほしいのです。

「卑下する」とは自分を低く見ることです。自信が持てないのも、自己肯定感が上がらないのも、すべて自分を低く見ているためなのではないのでしょうか。私たちの日常には、自分を低くすることによって謙虚さを示したり、相手をたてたりする場面があります。それは確かに、対人関係上の美德として大切な視点かもしれませんが、しかし、例えば人から褒められたとき「そんなことないです」ではなく「ありがとうございます」と、素直に受け取ることがあってもよいのではないのでしょうか。

今はまだ自信を持つ事が難しい私ですが、自分の良さをしっかりと受け止め、ありのままの自分で生きていける人になっていこうと思います。そして、私の主張が、私と同じ思いを抱いている人に届いてくれるとうれしいです。