

## 自分を好きになる、小さなコツ

「自分のことを好きになろう！」という言葉、皆さんも聞いたことがあるのではないだろうか。雑誌の特集や本などでもよく目にするキーワードです。

自分のことを好きと言える人は、自己肯定感の高い人。

「好き！」というほどではなくても、自分のことを過大にも過小にも評価せず、「このままの自分で大丈夫」「自分は自分」と思える人です。

私のところへ相談にいらっしやる方は、それぞれの悩みは違っても、自己肯定感が低いという点では共通していると言ってもいいでしょう。

人間関係、恋愛、仕事、結婚生活、どんな悩みであっても、自己肯定感が低いと、「こんな私だから失敗するんだ」「悩みを解決するには、もっと○○な自分にならないと！」と自分自身を責めてしまいます。そして自己肯定感が低いために、あらゆることに悩んでしまうのです。

つまり、自分のことを「今の私で大丈夫」と肯定できるようになれば、抱えている悩みの多くは軽くすることができるのです。

あなたは どうでしょう？

仕事で失敗をした時、人間関係で悩んだ時、恋愛がうまくいかない時、何をやっても長続きしない時、自分の顔や体型が嫌だなど思った時、そんな時には「今の私で大丈夫」とはなかなか思えませんよね。

きっと「なんでいつも大事な時にミスをするんだ！」とか、「私に魅力がないから彼氏ができないんだ」など、自分を責めてしまっている人が多いでしょう。