

承認欲求を養い、自己肯定感を  
向上し、主体性を確立する



# 承認すること・承認されることがなぜ必要なのか？

皆さんは、このような経験はありませんか？  
「私はこう思う！」と主張したら、相手に否定された。

「それ違うでしょ」

「そんなことどうでもいい」

「それおかしいでしょう」

「なんでそうなるかなあ」



# 認められないと人はどうなるか？

- もう傷つきたくないと相手を避ける
- 「自分が正しいことを証明してやる！」
- 「あの人を見返してやる！」
- 「認めさせてやる！」などと、自己証明に走る
- もう否定されないように自己防衛に走る



# 承認欲求が満たされていない状態

- ・ 受け入れてほしい
- ・ 評価してほしい
- ・ 大切にしてほしい
- ・ 愛してほしい
- ・ 可能性を信じてほしい

・・・ **という願望が  
叶っていない状態**

# 認められると人はどうなるか？

- 嬉しくなり、もっと自分を知って欲しくなる
- 自分も相手を認めたくなる
- 相手の異なる考えを自分も聞いてみたいと思う

わかるわかる！  
自分もそう思う！



へえー、なるほど！  
自分の考えとは違うけど詳しく  
教えてよ！



# 承認欲求が満たされた状態



- ありのままの自分を認めている
- 自分を大切にし、愛している
- 自分を評価している
- 自分の可能性を信じている

- ✓ 他者にも同じように価値があるという前提ができる
- ✓ 自分の可能性を信じるように他者の可能性も信じられる
- ✓ 無条件に他者を思う心が生まれる



- 自然と、ビジョン/他者貢献へ視点が向かう
- 自分に原因を見出し成長サイクルにいる

# 自分の承認欲求を満たすのは誰なのか？

## 自分を「承認」する人

自分自身

安定



- ・ありのままの自分を認めている
- ・自分を大切にし、愛している
- ・自分を評価している
- ・自分の可能性を信じている



周りの人

不安定



- ・認めてくれる
- ・大切にしてくれる
- ・評価してくれる
- ・可能性を信じてくれる

# 承認欲求を満たす最強な方法 ➡ 自己承認

## 最強

### 安定

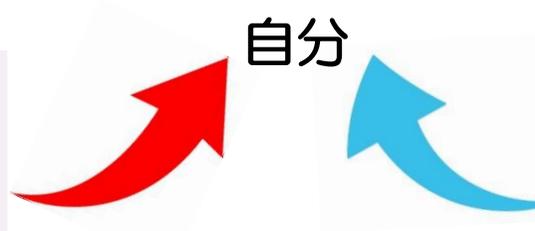


- ・ありのままの自分を認めている
- ・自分を大切にし、愛している
- ・自分を評価している
- ・自分の可能性を信じている

自分自身



自分



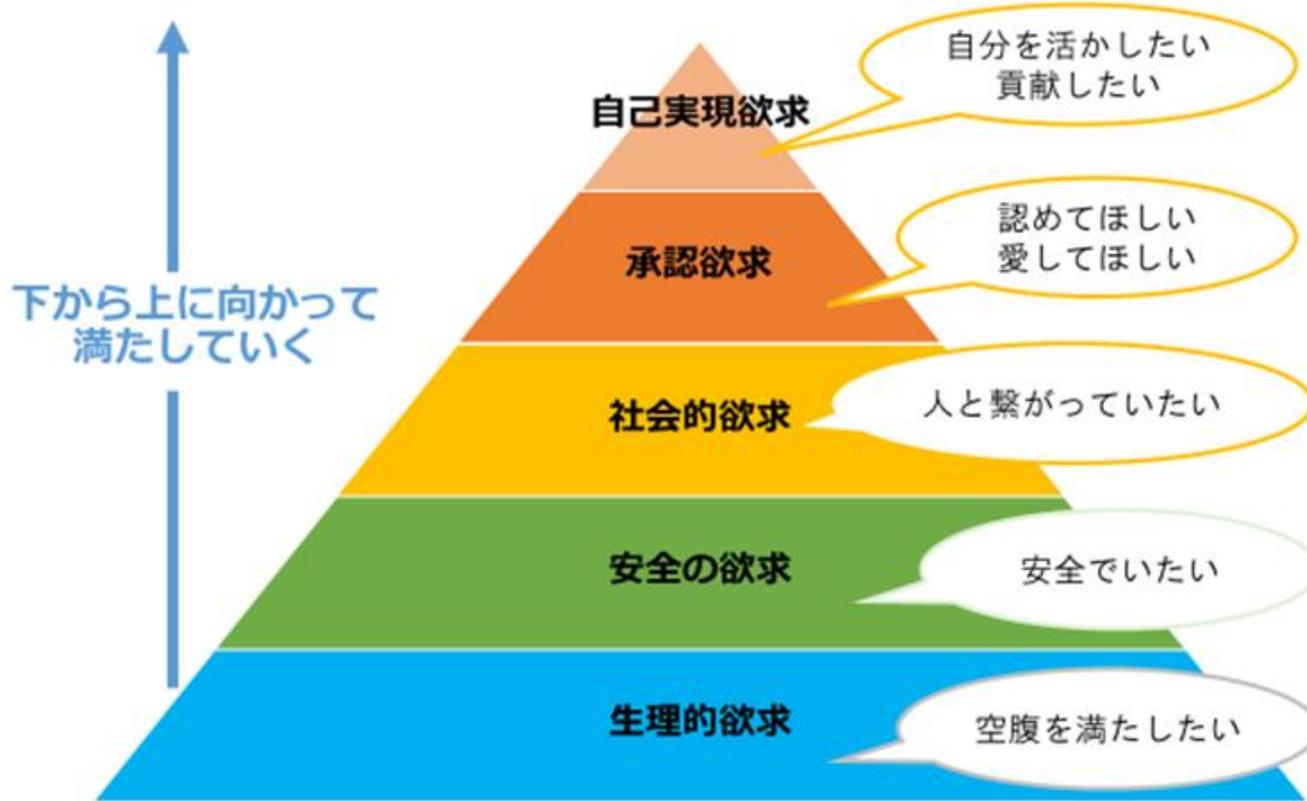
### 不安定



- ・認めてくれる
- ・大切にしてくれる
- ・評価してくれる
- ・可能性を信じてくれる

周りの人

# マズローの欲求5段階説



欲求の飛び級は、あり得ないこと知らなければなりません。そのため、「自己実現欲求」が満たされるよう願うならば、その一つ下の欲求「承認欲求」をしっかりと満たす必要があります。

# 自己肯定感

- 主体性が発揮できるようになる
- 自分に自信が持てる
- 思考が前向きになり行動できるようになる
- 一歩踏み出す勇気が持てるようになる
- 人間関係もスムーズになる
- 他人に依存することも少なくなる



自分軸が確立する

# 自己肯定感

自分は成長過程にあり課題や欠点にも意味があることを知っている状態であれば、1万人の人から「すごいね！」と言われるより、たった一人の自分を一番よく知る「自分」が「よく頑張ってる！」「すごい！」と思っている方がより確かなものなんです！

「自分の可能性は大きいかも・・・」と気づき始めたら人は「ありのまま」がベストコンディション」です。

承認作業は順調に進んでいるサインです！



# 自己肯定感



「自分の現在のありのままを受け入れる時、自分は変わる」

臨床心理学者：カール・ロジャース

自己肯定感が高いと心も体もいい方向に向かう

# 自己肯定感

自分が周りから受け入れられていると感じると高くなる  
自分が周りから受け入れられていないと感じると低くなる。

「周りから受け入れられている」と感じる  
ことが出来るようになるには どうすればいいの？

人に優しくすると、自己肯定感が上がる

利他的マインド

# 自己肯定感

優しさは

周りに受け入れられるために重要な要素

人に優しくすると、自己肯定感が上がる

利他的マインド

優しい気持ちで

親切な行動をとるようにすることが  
「自己肯定感」につながる

# 自己肯定感

人に優しくすると、自己肯定感が上がる

## 利他的マインド

- 利他的マインドで周りに接することで、  
「周りから嫌われているかも？」  
「どう思われているんだろう？」

という不安な気持ちが消され自己肯定感が上がる

- 周りが実際にどう思うかは関係なく、重要なのは周りに  
どう思われているかについて**自分がどう感じるか**ということ。

# 自己肯定感

自己承認



自己肯定感



# 主体性（自分事化）

自己承認



自己肯定感



主体性（自分事化）

自己成長へ





みなさんも

自己承認をすることで、

自己肯定感を上げて、

主体的で幸せな人生

を！