

# 自己肯定感を高めるアイテム

## Items that people can increase self-affirmation.

工藤秀斗  
指導教員 坂元愛史

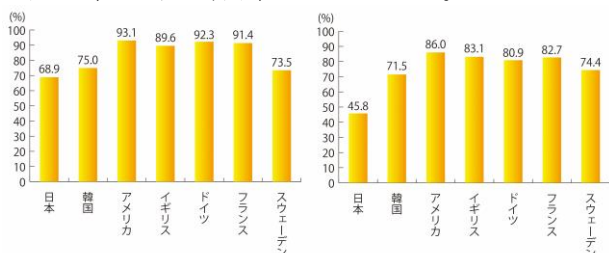
サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 インテリア・家具研究室

キーワード：自己肯定感, self-esteem, 認知行動療法, コラム法

### 1. はじめに

近年、日本人の自己肯定感の低さが問題視されており「日本人は自己肯定感が低い」「日本人の若者の自己肯定感が低い」といったような内容の記事を頻繁に目にするようになった。

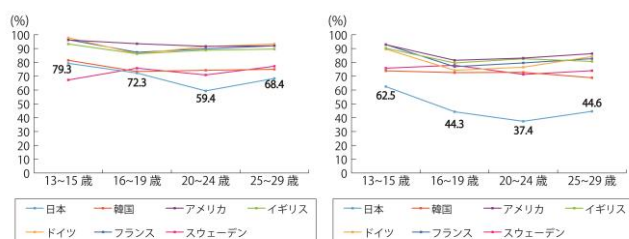
平成 26 年に内閣府が発表した「子供若者白書」<sup>(1)</sup>に(図 1, 図 2)よれば、自己肯定感に関する調査の 2 項目である「長所の有無」「自分に満足しているか」の両方で調査対象 7 カ国(日本, 韓国, アメリカ, イギリス, ドイツ, フランス, スウェーデン)の内、日本は最下位となっている。



(図 1) 自分には長所がある

(図 2) 自分自身に満足している

年齢階級別調査<sup>(1)</sup>で(図 3, 図 4)は 13~29 歳の内、特に 20~24 歳の数値が低いことが分かる。



(図 3) 自分には長所がある

(図 4) 自分自身に満足している

このことから、日本人の若年層の自己肯定感が低いということが事実であるということが分かる。

しかし、自己肯定感の低さを改善あるいは向上を図るのに有効とされている手段は、カウンセリングやセミナーの受講、自己啓発本などの購読というような、やや敷居の高いものや、あやふやな手段しかないというのが現状である。

そこで本研究では、日本人の若年層の自己肯定感

の低さを改善すべく、認知行動療法を応用したプロダクトの提案を行う。

### 2. 自己肯定感と認知行動療法

#### 2-1. 自己肯定感

自己肯定感とは、英語の self-esteem を日本語に翻訳したものであり「今ある自分を肯定的に受け入れる感覚」を指す心理学用語として使用されている。

また、自己肯定感に似た言葉に自己有用感、自尊心という言葉が存在するが、それぞれ若干今が異なる。<sup>(2)</sup>

#### 2-2. 認知の歪み

自己肯定感の低下の原因には「認知の歪み」というものが密接に関係している。認知の歪みとは、ある出来事に対し歪んだ捉え方をすることで、自分の気持ちが不安になったりイラついたり、ネガティブなものになることを指す心理学用語である。この認知の歪みが働くことで、自己肯定感や自尊心が低下し、それが原因で更に認知の歪みが生ずるという「負のサイクル」が生まれるとされている。<sup>(3)</sup>

#### 2-3. 認知行動療法

「認知の歪み」を解消するのに有効とされているのが「認知行動療法」である。認知行動療法とは、認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種であり、鬱病の治療や、アンガーマネジメントにも利用されている。「思考停止法」や「タイムアウト法」「コラム法」など様々な療法を用いて、認知の歪みを修正することができる。<sup>(4)</sup>

今回はこの「認知行動療法」に含まれるいくつかの療法を応用したプロダクトを検討する。

### 3. 思考停止法・コラム法

認知行動療法に含まれるいくつかの療法の中から、「思考停止法」と「コラム法」に注目した。この 2 つの療法は、併用することが可能である。

#### 3-1. 思考停止法

思考停止法とは、その名の通り思考を一時的に遮

断する療法で、主に依存症治療に利用されている。依存物への欲求が生じた際の緊急的な対処法である。この療法を利用することで、自己肯定感の低下に繋がるマイナスの思考を一時的に遮断することが可能である。頭の中に切り替えスイッチを思い浮かべて思考を遮断することから「スイッチ法」と称されることもある。<sup>(5)</sup>

### 3-2. コラム法

思考停止法の次に利用されるのがコラム法である。思考停止法は一時的に思考を遮断するもので、長期的な対処はできない。そのためこのコラム法で、その思考に至った原因や心理状況などのコラムを整理し、長期的な精神の安定を図る。コラム法には、7つの項目が存在し、それぞれ下図(表1)のように当てはめて利用する。<sup>(3)</sup>

(表1) 7つのコラム(記入例)

①状況	どのようなことが起こったか 仕事でミスをした
②気分 (%)	どのような気持ちになったか 落ち込み <89%>、不安 <80%>
③自動思考	どのような思考になったか 上司に失望された、使えないやつだと思われた
④根拠	その思考を裏付ける根拠は何か 上司に冷たい態度を取られた気がした
⑤反証	根拠とは反対になる事実はないか 上司はミスは誰にでもあるから気にすると言ってくれた
⑥適応的 思考	根拠と反証から考えられる柔軟な思考 今回仕事でミスした事実は変えられないが、次からミスしないように頑張ればいい。冷たい態度を取られた気がしたのは上司がその時忙しかったからで、きっと失望されたわけではない。
⑦いまの 気分 (%)	気分は変わったか 落ち込み <30%>、不安 <23%>

### 3-3. 改善点

思考停止法は、頭の中に切り替えスイッチを思い浮かべ、予め用意しておいた気持ちが安らぐ情景を想像することが必要で、使いこなすにはトレーニングが必須である。また、思考の切り替えには視覚や聴覚などの感覚に頼るために音(スナップ音)を出したり気持ちが安らぐ情景を写した写真を見たりするのがより効果的だが、状況によってはそれができないという欠点がある。

コラム法は項目が多く、対処する際は記憶を頼りに行うか、テキストを用意する必要がある、やや手間がかかる。

上記の問題を解決するには、TPOにも配慮しつつ効果的に療法を行えるということが条件となる。

## 4. アイデア展開

以上のことを踏まえ、プロダクトの検討を行った。TPOに配慮し、療法を効果的に発揮させるにはなるべく身近で、どこで取り出しても違和感の無い形状に落とし込むことが理想的であると考え、体に身に付けることができるアクセサリ類に目を向けた。

男女兼用にできることや必要な機能を盛り込めるサイズ感などの条件を満たすものを検討した結果、ブレスレット、バングル形状のものが最適であると結論づけた。

ブレスレット本体には思考停止法を円滑に行うための切替えスイッチを設置し、本体カラーは使用者がリラックス効果を得られるようなものとする。また、コラム法の7項目を円周上に記すことで、テキストの代わりに果たせるようにする。

## 5. 今後の展開

上記アイデア展開を参考にモデルを制作、検証を行い適切な形状のプロダクトに落とし込む。また、療法をより効果的に発揮し自己肯定感を効率よく確実に向上させることができる機能を模索する。

## 6. 参考文献

- (1)内閣府：平成 26 年版 子供若者白書、特集、自己認識、2014
- (2)田島、賢侍；奥住、秀之：子どもの自尊感情・自己肯定感等についての定義及び尺度に関する文献検討、19-22、2013
- (3)元住吉こころみクリニック：認知行動療法とは？、2020、  
<https://www.ncnp.go.jp/cbt/guidance/about>  
(参照日：2020年8月15日)
- (4)認知行動療法センター：認知行動療法とは  
<https://www.ncnp.go.jp/cbt/guidance/about>  
(参照日：2020年8月15日)
- (5)ライフデザイン研究所：9 思考停止法  
[http://e-eap.com/contents/cm\\_03/cm03\\_09/index.shtml](http://e-eap.com/contents/cm_03/cm03_09/index.shtml)  
(参照日：2020年9月2日)