



車内の金城学院大学

11限目

「臨床心理学概論」

## 「つらかったあの時、どうして乗り越えられたんだらう？」

### [こころの健康と自尊感情]

つらいことや悲しいことに遭遇しながらも、なんとか乗り越えてこられた経験は、誰にでもあると思います。臨床心理学では、この背景にある心の働きを「自尊感情」という言葉によって説明します。「自尊感情」とは、自分の弱さや欠点も含め、ありのままの自分を尊重し大切に思えること。それは「誰かに大切にされる、誰かに必要とされる」という経験によって育まれるとされています。自尊感情が豊かなほど、自分を大切に思い、いつも前向きに生きていくことができ、自分を大切にできるからこそ他人のことも大切な存在として認め、優しくもなれるのです。

心の働きを知り、相手を理解し共に生きることを学ぶ。それが人間科学部 心理学科 臨床心理学専攻。

強く、優しく。



金城学院大学