



教育相談室だより

令和4年度第10号



R5. 2 教育相談課

自己肯定感を高めよう

自己肯定感とはそのままの自分を認め受け入れ、自分を尊重し、自己価値を感じて自らの全存在を肯定する感覚です。人と比べて優れているかどうかで自分を評価するのではなく、そのままの自分を認める感覚であり「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在」だと思える心の状態です。この感覚を持てると、自分を尊重するように他者も尊重することができるため、他者からも尊重され、自分も相手も認め合える良い人間関係が作れます。

自己肯定感を高めるために

① 普段からポジティブに考えよう。

あと5分しかない→まだ5分もある

落ち着きがない→いつも元気で生き生きしている

怒りっぽい→自分の気持ちを素直に出せる

心配性→準備を前もってできる

このように、根拠がなくても「何とかなる、大丈夫」と考えて、失敗しても「ここを改善したら次は上手く行く」と思うようにしましょう。

② 自分を褒めよう。

欠点も長所も含めて、あなたはとても個性的で、世界で一人しか存在しない、オンリーワンの存在です。「前回より上手くできた」「苦手な事なのによく頑張った」など、どんな些細なことでも、自分自身に声をかけてあげましょう。



参考：日本セルフエスティーム普及協会ホームページ

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）



3日（金）

10日（金）

17日（金）

24日（金）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究最終ページに記載）を利用してください。

