

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：自己肯定感を高める「魔法の言葉」

10月も半ば、急に朝夕の温度が下がって、日中の寒暖差が大きくなってきました。風邪などひかないよう、おいしい秋の食べ物を味わって、睡眠時間もしっかり取っていきましょう。やってくる冬に向けて、免疫力を高めていきたいですね。

今回は、自分を認めてポジティブに暮らすための方法を考えてみましょう。

### \*「魔法の言葉」と「呪いの言葉」

いつも前向きにがんばることができたら、自分を認めることができたら…

それを可能にする「魔法の言葉」があります。それは「すごいね」「がんばってる」「今いい感じ!」と、自分をほめてあげる言葉です。

そんなことで?と思うかもしれませんが、これはちゃんとした根拠のある説です。脳科学の発達の中で、脳は意外に簡単に自分の口にする言葉にだまされ、影響されるということがわかってきています。口にする言葉が示す状態を、脳は実現しようとするのだそうです。

その「魔法の言葉」と逆なのが「呪いの言葉」。失敗したり、うまくいかなかったりしたとき、「やっぱり自分はダメ」「いつも失敗ばかり」と自分に言っていないですか?それも脳が実現してしまうとしたら…それは避けたいですね。

### \*「今はまだこれでいい」「精一杯やっている」

でも、失敗したとき、できないときに、「わたし、すごい!」とは言いづらい。

そこで使えるのが、「いまはまだ…」という言葉です。できないことはあるし、失敗もするけれど…ぜんぜんダメではない、ずっとできないわけでもない。

「いまはまだできないけど、先ではできるようになる」「うまくいくようになる」という気持ちを込めて、「今はまだこれでいい」「精一杯やってるよ!」と自分を励ましてあげるのです。

すぐにはうまくいかないかもしれませんが、心がけてやってみてくださいね。

## 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。 \*昼休み、放課後などは相談室を開放しています。



### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな相談室でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。