

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

やっと少し秋めいてきました。秋は食べ物がおいしいし、紅葉はきれいだし、楽しみの多い季節。心と身体を整えて、じっくりと秋を味わいたいものですね。

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。

## 今月のテーマ：自己肯定感を高める「魔法の言葉」

### \*自己肯定感とは

自己肯定感とは、実は2種類あります。「社会的 (social) な自己肯定感」と「基本的 (basic) な自己肯定感」です。

「社会的 (social) な自己肯定感」は、例えば「自分の方が〇〇君より走るのが早い」「自分は勉強がクラスで1番だ」など、人と比べて相対的に優れていることで自分をよいとする感覚です。でも自分より優れている人はたくさんいるし、自分の調子が変わることもあるので、この自己肯定感はとてももろくて、すぐ崩れてしまいます。

一方の「基本的 (basic) な自己肯定感」は、例えば「自分は自分、このままでいい」「自分でいることが大切」というような、人と比較することなく、自己の存在をそのままあるがまま認めて、自分がたった一人の大切な存在だとする感覚です。この肯定感を持つことができれば、人と比べて落ち込んだり、失敗に過剰にへこんだりすることもなく、自分らしく自由に力を発揮することがしやすくなります。

### \*「魔法の言葉」

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てください。

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 毎週金曜日 9時半～17時半 (遅い時間についてはご相談ください)

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、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。 \*昼休みは相談室を開放する予定です。



### ♪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。静かな部屋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、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。