

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

いきなり秋がやってきて、寒さもこれから本番かと思っているうちにもう年末が見えてきましたね。これからクリスマスや年末年始と楽しいイベントが多い時期ですが、暴飲暴食などを控え、生活リズムを崩さないように心がけて、体調を整えていきましょう。

今回は前々回にお伝えした「自己肯定感の高め方」についてさらにお話していきます。

## 今月のテーマ：自己肯定感を高めるには？その2

### \*受け取り方の癖を変えてみる

自己肯定感を高めるには、自分の現状を客観的に把握することが重要です。もしネガティブな気持ちやもやもやが心にわいてきたら、それをノートやメモなどに書き出してみましょう。

自分だけしか見ないものなので、素直に気持ちのままに書いて眺めてみてください。

そして、その中の否定的な言葉をポジティブに書き換えてみてください。

例えば。。。 文句ばかり言う → 自分の意見がある・細かいところに気が付く

うるさい → 活気がある 優柔不断 → 物事をよく考えられる など。

自分の受け取り方のクセを矯正していくイメージです。

習慣化すると、ネガティブをすぐにポジティブに変換できるようになり、自己肯定感が高まります。

### \*他人との比較をやめる

SNS で生じるストレスの第一位は、「他人と比較して落ち込む」だそうです。他人がキラキラしていたり、日々を楽しんでいた様子を見ると、それが自分がないことが悲しくなります。

でも、人は一人一人みんな違った環境にあり、違った経験や考えを持っているので、比べても仕方ありません。他人との比較をしてしまうような機会はなるべく減らし、自分の日々の楽しみや心地よさに目を向けて、それを存分に味わいましょう。

### \*自分との約束を大切にす

自分との約束を、他人との約束同様に大切にしましょう。例えば十分な休息を取る、日記を書く、とことん遊ぶというような小さなことでもちゃんと守って、守れた自分を褒めましょう。自分との約束を守ることで、自分を尊重し大切にす意識が高まり、自信を持つことができるのです。

自己肯定感を高めるために自分でできること、少しずつでも実行してみてくださいね。

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。