



## 洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

### 中学生が自信を持つためには・・・

先週の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、「自信」をテーマに岩井先生からお話をいただきました。

自信を持つための心の状態には、「自尊感情」(私は大事な存在・自分を大事にしたい)と「自己肯定感」(I'm OK. まんざらでもない自分を感じている)の2つが必要であるといわれています。しかし、思春期を迎える中学生や高校生では、「自尊感情」と「自己肯定感」が下がっていることも少なくありません。

### 「小さなできる」や「人の役に立てた」という ような体験の積み重ねが自信を芽生えさせます

自信というと、何か大きなことができるから生まれてくるように思いがちです。例えば、チャンスにホームランを打てたような、コンクールに入賞するようなイメージがないでしょうか。しかし、本物の自信というのは、日常の中に芽生えているものようです。「苦手なこと」や「嫌なこと」に向かっていこうとする気持ちの土台になっていくのは、実は、「小さなできる」の積み重ねです。「朝自分で起きられる」「歯磨きがちゃんとできる」「挨拶ができる」「自分で机に向かって、少しでも勉強できている」そのような「当たり前のこと」が土台になります。いわゆるルーティーン(決まった手順)のような「繰り返しの体験」が大事です。

もう一つ大切なことは、「感情が伴った体験」です。「よかった」「うれしかった」と心が動く体験をすることです。人間にとって一番うれしいことはなんでしょうか。人の役に立てた、人が喜んでくれたと感じることではないでしょうか。これほど自分の存在が認められたと感じることはありません。この「できる」「役に立つ」という自己効力感が、自尊感情や自己肯定感にもなるわけです。こういう体験を重ねると、自然に心と身体が動き出す、無理をしてがんばらなくてもやれるようになっている状態が、「自信」です。

### 仲間とのつながりのなかでの「気づき」が 自分もできるという「自信」になります

先週発行した「洛風だより ふむふむ」で、花背合宿での生徒たちの感想を読んでいただけたでしょうか。

「声をかけてくれたり、いろいろ気付かってもらってありがたかった。今回で花背合宿に行くのは最後だけれど、今までの3年間の中で一番楽しめた気がする。色々大変なことあったけど、周りの人たちに助けてもらってやり切れたと思うから良かったかな」

という感想がありました。このように花背での、仲間への感謝の気持ちや仲間の行動に感謝させられたりした様子が多くつづられています。感謝や感心は「感情が伴った体験」です。「気づき」があります。

「自信がつく」とは、人との出会いやつながりで、心の幅が広がって不安が消えていくこともあります。自分ができること、役立つことに気づくことです。

