

教育相談だより

大分豊府高等学校 第2号 2020, 11月 発行

みなさん、日々の学校生活で自分の心のコントロールはできていますか？
心が重くなったり、解決が難しいことがあったりした時、また学校の先生には
言えないけれど誰かに聞いて欲しいときは、教育相談を利用してください。

🌸自分を好きになろう🌸

吉野 昭子



皆さんは自分のことが好きですか？

最近面談の中で、「自分がいやだ」「自分には良いところがない」と感じている
人が意外と多いのです。

今回は、自分自身を好きになるためにはどうしたらよいかを一緒に考えてい
きましょう。

誰にもコンプレックスに感じることや苦手なことがあります。それらは、周
囲の人と自分を比較したり、他の人からのそれを指摘されたりすることで感じる
ことが多くなります。

自分自身が嫌いだとどうなるの？

- 自分はだめな人間だと思ってしまう→「どうせ自分は・・・」などと思っ
てしまい、何事にも意欲がわかなくなる。
- 自分の長所が見えてこない→自分の短所ばかりが思い浮かび、自分の良
さを見失う。
- 自分に自信が持てなくなる→何をしても自信がなく、周囲を気にするよ
うになる。
- 自分の考えや意見を持ちにくくなる→自分に自信がないので、人に合わ
せてしまい、それがストレスにつながることもある。

今の自分で良かったなと思えることが増えれば、自分に自信
が持てるようになります。

自分を好きになる方法を見つけて行きましょう。

自分自身を好きになるには？

- 自分の良いところを思いつくまま書き出す
- 自分を周囲の人と比較しない
- 大きな目標では小さな目標から始め、それを繰り返す。(スモールステ
ップの設定)
- ポジティブな発言を意識して口にする
- 自分の短所を長所に変えてみる(リフレーミング)
(例)「周りを気にする」→「気が利く、心配りができる」
「くよくよ考える」→「深く考えることができる、十分な振り返りがで
きる」
- 「できないこと」ではなく「できること」を考える
- ありのままの自分を受け入れる
- 誰かに褒めてもらう、認めてもらう

※自分のできそうなことから始めてみましょう。きっと自分が好きになれま
すよ。これからずっと自分と付き合っていくのですから、自分の良さをた
くさん見つけてください。

スクールカウンセラー来校日

11月カウンセリング：30日

12月カウンセリング：14日・21日

※カウンセリングの予約が多いため、ご希望の時間に入れないことがありま
すが、必ず担任か教育相談(佐藤和洋・後藤智子)を通して申し込まれて
下さい。

