教育相談室だより
令和6年度
9月号

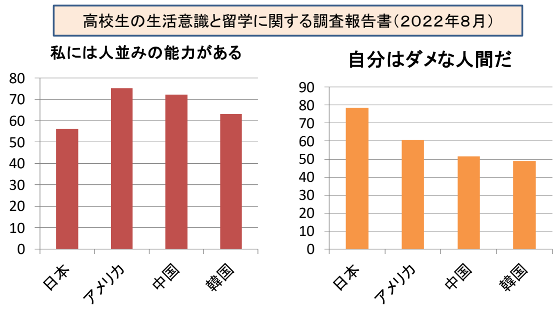
クオーレ

南陽市教育相談室
〒999−2244　南陽市島貫513
0238−43−6919

令和６年９月 15 日

自己肯定感を高めよう

どんなことを感じる？



大学の講義の中で、自己開示の活動でブラギングに取り組む時があります。最初は、みんな「嫌だ」と抵抗を示しますが、振り返りをすると「意外に気持ち良かった」と言ってくれます。ブラギングとは、自慢話のことですが、日本人はとても苦手で罪悪感をもつ人もいます。

また、左の表のような統計から、先生方は「日本人は謙虚だから自己評価が低くなる」と、総理府では「日本の若者は、自己肯定感が低く主体性に欠ける」と評価しています。謙虚さと自己肯定感は全く違うものですが、これからの国際社会を生き抜くには、自己主張や自信を持つことは必要不可欠です。いじめや不登校も、反社会的行動も、根っこには自己肯定感が関わっています。そのようなこともあり、子どもたちの自己肯定感を高めてほしいと思っています。家庭や学校でもそんな取り組みを主導・支援してほしいと願っています。

子どもたち（家庭や学校で）に取り組んでほしいこととして、

１　自分の強み（良いところ）を知ること。

私の教育的モットーは、「人生はどんな能力を持っているかではなく、能力をどう使うかである（アドラー）」です。自分の良いところを知らず、間違った使い方をしている人たちの多いことが残念でなりません。例えば、「あなたは、あなたの強みをいくつ上げられますか？」書き出してみてください。友達・親・先生・家族などに聞いても書いてみてください。そんな活動を大事にしてほしいと思います。強みを活かしましょう

２　自分に優しい言葉(自己対話)をかけること。

「よく頑張った」「自分もすてたもんじゃない」と自分をほめる習慣をつけましょう。

３　スモールステップの目標を立て実行すること

短期間で小さくて具体的で簡単な目標を実践し、自己効力感を持ってほしいと思います。小さな成功を積み重ね、自分を褒めましょう。

４　感謝の気持ちを持つこと。（７月号「ありがとうの言葉」で触れていますので略します）

５　ポジティブ思考を心がけること。

過去の出来事に対して自分を責めるのではなく学びの機会と捉え、前向きに考えましょう。過去は変えられないが、未来は変えられます。未来志向で考えましょう。　　　（文責小林）

10月のクオーレ開設日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

＊黒字が開設日です。通室生徒は９時～16 時。

＊赤字以外は電話・来室相談可能日

（相談受付時刻：午前 10 時～12 時、午後１時～3 時）

＊電話相談では、自分の名前や子どもの学校名を名乗る必要はありません。秘密は守ります。