



令和4年12月
港区港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

寒い日がふえてきました。服装を工夫して、体調をくずさないように気をつけたいですね。外で遊んだり、スポーツをしたりするにはちょうど良い時期です。しっかり身体を動かして楽しんでください。

今日は「自己肯定感」についての話です。

自己肯定感とは、言葉の通り「ありのままの自分を肯定する感覚」のことです。よく「自己肯定感が高い」とか、逆に「自己肯定感が低い」といった使い方をしますが、自己肯定感が高い人と低い人で何が違ってくるのでしょうか？

まず、自己肯定感が高い人にみられる特徴をご紹介します。

- ① 主体性がある。
- ② 自分に自信があり、行動や思考が前向き。
- ③ 失敗を恐れない。

いかがでしょうか？ 次に自己肯定感が低い人にみられる特徴です。

- ① 人と比較して自分はダメだと思う。
- ② 過去にトラウマがある。
- ③ 承認欲求が強く、他者に依存してしまう。

最後はちょっと難しいことばがでてきました。「承認欲求」とは、自分で自分のことを認められないために、他者から認めてもらうことで自分の価値を確かめようとする欲求のことです。

さて、いかがでしたか？ あてはまる方がいたでしょうか。

では、自己肯定感が低い場合、どうやって自己肯定感を高めることができるでしょうか？

それにはほんの少しでもよかったこと、できたこと、ましだったことはないかなと探すことが最初の一歩です。そこでオススメなのが「はぴねす日記」をつけることです。これは3つのできごとを思い出して日記をつけるというものです。それをする事で少しづつ自分に自信がつき、人と比べて落ちこまないで新しいことにチャレンジできるようになってきます。

～～「はぴねす日記」のつけ方～～

- ① 今日、うまくいったな、って思うことは？
- ② 今日、「ありがとう」って思ったことは？
- ③ これからもまた起こってほしいって思ったことは？

寝る前にこの3つを書いてみましょう。そうするとあら不思議。いつの間にかあなたにたくさんのはぴねす(Happiness)が見つかるようになるでしょう。参考文献：『月間学校教育相談』2016年7月号特集2：やってみようワークシートでブリーフセラピー玉木敦(29ページ)を改訂

～～保護者のみなさんへ～～

朝晩めっきり気温が低くなりました。いかがお過ごしでしょうか。

「子育てではほめることが大事」とよく言われます。しかしそうすると「ほめられるからやる。ほめられないとやらない」となり、ほめるだけでは不十分なことがあります。

では、子どもたちの成長につなげるコツはなんでしょう？ それはほめるに加えて、成功のプロセスを意識させることばをかけることです。

たとえば「できているね。すごい!」に加え、「なんでできたの?」「なにが役に立ったの?」「どうやったらうまくいったの?」をプラスしていくことなのです。逆に「なんでできないの?!」はNGです。これを言われると勇気がくじかれてしまいます。

ちょっとうまくいったこと、あるいは朝起きて夜寝るといったあたりまえと思えることでも、見つけて、どうやってうまくいったのかに注目し、拡大していくことです。そうすると子どもたちは良い行動だ、良い方法だと意識することができるようになります。もしよかったら、このように「ほめる」プラスαを取り入れてみてください。

早いもので今年も残りわずかとなりました。来年がみなさんにとって良いお年となりますように。



“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所: 港南中学校校舎 2 階 (職員室後方ドアの前)

開いている曜日: 火曜日・木曜日 10:00～

電話での相談も受け付けています (火曜・木曜)

保護者のみなさまへ

午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長・学年担当)

“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (火・木)