

### 自己肯定感を高めよう!

「自己肯定感」という言葉、よく聞きますよね。「自己肯定感」とは、「ありのままの自分を認め、自分を価値のある存在であると受け入れられること」です。自己肯定感が高いと、気持ちが安定し、自信をもっていろいろなことにチャレンジしたり、周りの人のことを認め受け入れたりすることが出来ます。

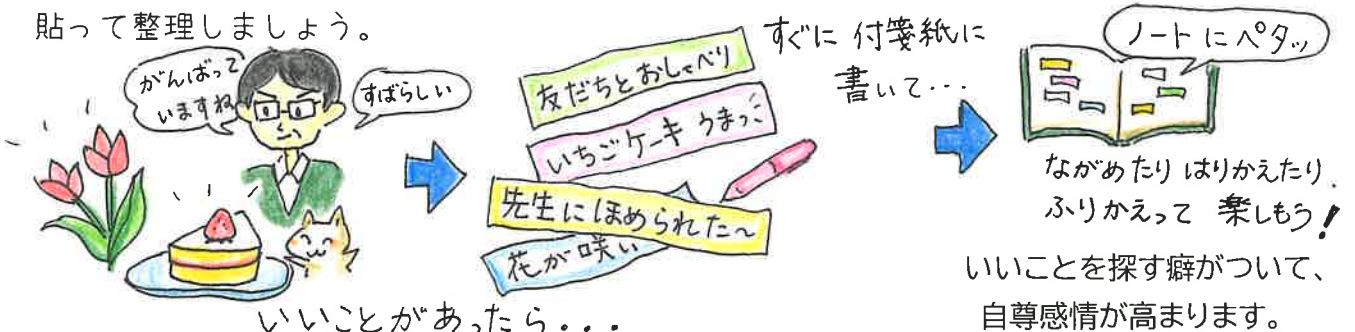
この「自己肯定感」は、幼いころからの家族からの言葉や環境などにより育まれるものと考えられています。「自己肯定感」は人によりその量(多い、少ない)は異なりますが、常に一定というわけではなく、時と場合によって高くなったり低くなったりします。

今年度は、生きるエネルギーともなる「自己肯定感」を高めていく方法を紹介していきます。ぜひ試して、今よりも生き活きとした自分を手に入れてくださいね。

#### 自尊感情がぱっと高まる「1行メモ」

何かいいこと、楽しいことがあったら、付箋に書いてノートに貼る、それだけです。

いつでも書けるように、付箋を筆箱に入れておきましょう。寝る前に、付箋をノートに貼って整理しましょう。



### ちょこっと心理テスト ~ 船はどこへ... ~

今回は、次の二つの質問に教えてください。

① 下の絵の船は、どちらの方向に進んでいるでしょうか。



A: 右 B: 左

② 船は目的地を大きく外れてある島にたどり着きました。さて、その島はどんなところでしょう。

A: 美しい観光スポット

B: 地図にも載らない無人島

スクールカウンセラー来校日

6/7, 14, 21, 28

7/5(AM), 19, 26

8/2, 8(月), 23, 30

相談の予約方法

保護者は担任または学校への電話で、生徒は担任または養護教諭に申し込んでください。

(授業中の相談は、担任の許可が必要です)

## コラム ～私の心の支えになっている〇〇～

### わたしの心の支えになっている趣味

わたしの趣味は、山岳写真・ウォーキング・読書・音楽と映画鑑賞です。これまでの人生を振り返ってみて、その時々でも違いますが、最も心の支えとなっているのは、読書です。本は、いつでもどこでも持ち歩くことが可能で、たとえわずかな時間であっても、読むことができます。読書は、単に知識や情報を増やすことだけでなく、自分の好奇心を満たしてくれます。知らなかったことを知ることで、生き方や人生観に大きく影響を受けたりもしました。ただし、読書だけでなく、広く自分にとって興味・関心を持てる趣味は、これまでのわたしの心の支えとなりました。

学校長 金子雅人先生

### 私の心の支えになっている本

あまり心が強くはないので、色々なものに支えられてきました。その中でも割合が大きいのは本です。

読書好きになるきっかけをつくった筒井康隆。通学中に読んだ京極夏彦・向田邦子。大学で友人に勧められた伊坂幸太郎・森博嗣。同じような境遇だった主人公に自分を重ね合わせた森見登美彦『恋文の技術』。自分と関係の薄い世界を体験したくて読んだ村田沙耶香・西加奈子・西村賢太。最近では、怠け癖のある自分を律するために、読書猿『独学大全』を傍らにおいて、日々の仕事・勉強に取り組んでいます。

物語の世界に浸ることによって現実から離れて冷静さを取り戻したり、自分自身の悪癖と対抗したりと、本に支えられてどうにか生きています。

1年5.9組副担任(理科) 遠藤良太先生

## ちょこっと心理テスト 診断編 ～あなたはどんなタイプ?～

	①の答えがA	①の答えがB
②の答えがA	<b>思考重視の楽観タイプ</b> 論理的に考えることが得意。先のことを考える能力があると同時に、楽観的な気質を持っているので、将来を考えてワクワクする意欲的なタイプ。	<b>感情重視の楽観タイプ</b> 気持ちが優先し、好き嫌いがはっきりしているあなた。誰に対しても優しい気持ちを持てれば、周りを明るくするムードメーカー的存在に。
②の答えがB	<b>思考重視の悲観タイプ</b> 常に先のことを考えているあなた。悲観的な気質を持っているので、将来に対しての計画を慎重に分析して立てられる、周りから信頼されるタイプ。	<b>感情重視の悲観タイプ</b> 感受性が豊かで周りの意見も大切にすあなた。悩みは多いかもしれないけれど、その分他人の気持ちがよくわかる気配り上手。

「えらせん心理テスト」より引用