

生徒のみなさんへ

カウンセリング・ルームより

11月号



自尊心



みなさんは、「自尊心」という言葉を聞いたことがありますか？「自分自身を大切に思うこと」であり、自分を肯定できることです。数年前に「アナと雪の女王」という映画がヒットし、「ありのままの～」という歌詞のフレーズが流行しましたが、自尊心とは「ありのままの自分を大事に思う気持ち」ともいえるかもしれません。自尊心が高いと、自分の考えていることをしっかりと持ち、それを人にきちんと伝えるなど、自信を持っているように周りから見えます。



自尊心が低い、高すぎる



自尊心が低いと自分に自信がないので、常に人の言葉や態度に振り回されたり、自分がどう思われるのか…が気になってしまい、「自分らしさ」「ありのままの自分」がどんどん小さくなってしまう可能性があります。自分よりも「できている」と感じる人をうらやましかったり、無性に腹が立ったり、落ち込んだり、やる気をなくしがちです。



また、反対に自尊心が高いと言われる人は、自分の意見のみが正しいと思ってし

まい、他の人の意見に耳を傾けなくなったり、「私ってすごい！何でもできて～」という想いがどんどん大きくなり、他の人の意見に耳を傾けなくなります。それは「うぬぼれ」になり、周囲からも理解されないこともあります。人の意見がきけなくなると、物の見方がどんどんと狭くなってしまいます。



自尊心をどう高めるのか



自尊心を高めるにはどうしたらいいのでしょうか？「自分に自信を持とう！」「自分のありのままを受け入れよう！」と言われても、急にできるものではありません。どこかで「こうあるべきなのに、そうなれない自分がいる」と感じている人が多いと思います。そう思うと、自分は「ダメ」「価値がない」「何をやってもうまく行かない」と思ってしまい、さらにうまくいかないことを生み出している可能性があります。

「こうあるべき」ではなく、「今」の自分について考えて、ちょっと自分と少し「会話」をしてみましよう。「誰と比べてダメだと思っているんだろう？」「誰の目を気にしているんだろう？」「何で落ち込んでいるんだろう？」などです。すこしでも「まじな自分」を見つけることの積み重ねをしてみたらと思います。「自分」とはずっと付き合っていきます。そんな自分



分を「好き」になっていくほうがいいと思いませんか…？



相談室は、職員室、保健室がある校舎の1階にあります。屋休みは開放しているので、来てくださいね。毎週月曜日に来ています。

