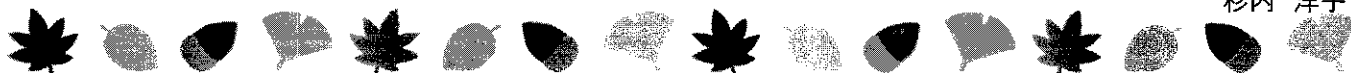


相談室だよ！

<No.4 令和元年9月10日発行>

スクールカウンセラー 秋葉 繭三

杉内 洋子



長かった夏休みも過ぎて、2学期が始まりました。きっと、忙しい日々を過ごした人も多いと思います。その忙しかった日々も貴重な経験として、力になっていると思います。みなさんのこれからの活躍に期待しています。

とはいえ、経験を積むことも大切ですが、自分のペースを大切に一步一步丁寧に前に進むことも同じくらい大切です。疲れが抜けない人、なんだか気分が沈みがちな人、ぜひ相談室にゆっくり過ごしに来てください。

自分で自分を褒めてみる

さて、今回は「自分で自分を褒めてみる」というお話です。

“自分を褒める”＝ナルシストではありません。失敗をしたのに褒める気になてなれないという人もいると思います。それでも、おすすめする理由は、「自分なんかダメ」と自分に否定的な言葉を向けていると、潜在意識に「ダメな自分」と残り、心のエネルギーが減り、自分に自信がなくなり余計に物事が上手いかなくなります。不調なときこそ、自分を褒めてあげて元気づけることが大切になるからです。

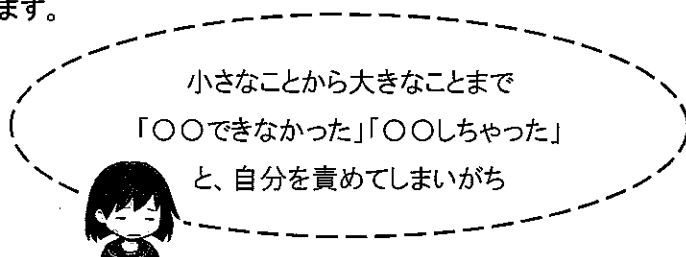
◇こんなときはありませんか？

「自信がない」「周りの人たちは楽しそうなのに、自分には楽しいことなんてない」「何もやる気が起らない」…

自分を褒めることは、こんな気分のときにも、おすすめです。

◆人は、自分で自分にダメ出しをしてしまう心のクセがあります。

- ・ちょっとした失敗(うまく話せなかった、怒っちゃった…)
- ・やらなきゃいけないことを、やっていない
- ・うまくできなかった
- ・人の期待に沿えなかった



自分にダメ出しばかりしていると…当たり前ですが、自分に自信なんて持てませんよね…



自己肯定感が低い状態

「自分のダメなところ探し」にアンテナが立っている状態です。ダメなところばかりが目につくように、アンテナがチューニングされているんですね。そのため、アンテナの感度を「自分のダメなところ探し」から「自分のいいところ探し」に変えていく必要があります。

⇒その方法が「自分を褒める習慣」をつけること。

◇自分を褒めるコツは、ものすごく小さいことを褒めること

自分を褒める習慣をつけるときのスタートは「ものすごく小さなことを褒める」のがコツです。

さらに、末尾に「がんばったね」「えらいね」「すごいね」「よくやったね」「やさしいね」など、自分を褒める言葉も付け加えるのがポイントです！

裏面に続きます