



スクールカウンセラー便り



佐藤 健（文責）

<自分をほめるコツ>

みなさんは普段、自分をほめる機会がありますか？「自分をほめるのはなんだか恥ずかしい」、「抵抗がある」という人も多いのではないのでしょうか。実は私も、子どもの頃はそんな風に感じて、「調子に乗ってはいけない」、「これくらいで満足してはいけない」と自分に言い聞かせていました。けれども、大人になって、カウンセラーという仕事をしてみて、自分をほめることは心の健康を保つために役立つと気づきました。

ここでの「ほめる」とは、なにか特別に良いことをしたり、良い結果を得られたりしたときに限らず、日々の小さな出来事の中に、自分なりの「よし！」と思えるポイントをいかに見つけれられるかが鍵となります。例えば、以下のような考え方も当てはまります。

（全部はできなかったけど）今日はここまで取り組めた
（ミスをしたけど）このときはナイスプレーだった
（失敗したけど）今回は自分からチャレンジできた
（思い通りにいかなかったけど）こんなことに気づけた
（当たり前のことかもしれないけど）自分はこれを毎日続けている

Good job!



このように、結果そのものでよし悪しを判断するのではなく、その取り組みの中で自分が気づけたことに目を向けてみると、意外と「よし！」と思える視点は見つかるかもしれません。誰かと比べて自分をほめるのではなく、自分にとっての充実感、達成感を大事にしてみましょう。

また、「ほめる」には「ねぎらう」、「励ます」、「感謝する」という意味も含まれます。自分の体をいたわり、自分を励まし、ときには自分へのごほうびを用意してみたりすることも、気持ちをリフレッシュさせて生活を楽しむことにつながります。どんなに小さなことでもいいので、自分のための工夫を日々の生活で大切にしてみてください。

<スクールカウンセラー相談日>

6月13日（金）

7月 4日（金）、11日（金）

時間帯 13：00～17：00

（4日は校内研修会のため、13時～15時となります。）

