

～未来へ向かって～

第3回 South Dream 『自分を大切にする』

日時： 令和5年1月12日（木） 4時間目
場所： 2年4組教室 ●2年4組の講演をリモート発信
講師： スクールカウンセラー 赤堀めぐみ様
生徒代表挨拶の言葉： 高木麻衣（2年2組）
お礼の言葉： 栗原武蔵（2年4組）



自分で「好きなもの・得意なこと」などを書き出し、「自分ってこんなに好きなものがあるんだ。」と気付きました。書き上げた数、約20個。ゲームから食べ物、部活まで…。自分と見つめ合う、良い時間でした。

私自身、どれだけ自分のことを分かっているのか、まだまだ理解は仕切れていません。自分のことを大切にしながら、周りの多くの人のことも理解できるようになりたい、今日の話の内容を思い返しながら頑張っていきたいです。



自分を大切にするには、相手の意見に流されず、自分の気持ちを大切にする必要があると分かりました。でも、自分の気持ちや価値観を相手に押しつけるのではなく、互いに理解する必要があることも分かりました。相手を認めることや理解することは、自分で思っているよりも難しいけれど、分かり合えるように頑張りたいです。

私はコミュニケーションスキルがあまりなく、人と話すことが苦手です。初めて会う人と話すことはもっと苦手でうまく声が出なくなることもあります。でも、自分のことを相手に伝えるには言葉が必要なので、積極的に話すことでコミュニケーションスキルを上げていきたいです。友達との交流の中で意外なものもあって驚いたし、楽しかったです。



みんな違う考えや見方があるので、それを否定するのではなく、逆にそれを新しい考え方として取り入れていこうと思いました。自分に好きなことがあるということは、他の人も同じだから誰も間違っていないし、馬鹿にしてはいけないと思いました。人との関わりを大事にして、違う意見や考えを尊重することが大人への一歩だと思い、これからも人との関わりを大切に生きていこうと思いました。自己肯定感を失わないで自信を持っていきたいです。



もともと自分のことは大切に思っていて、自分の好きなものは自分で分かっているつもりだったのですが、紙に書き出すために改めて考えると「これも好きだったんだ!」と気付くことができました。また、「歩んできた道のりが違い、それぞれの人生があるから、それぞれの価値観があるのは当然!」と聞いて、自分が今まで考え方の違う人を少し強引に自分と同じ考えにさせようとしていたことに気づき、改めようと思いました。

自分の好きなものも、価値観も、他の人の好きなものも、価値観も、みんな大切にしていきたいと、この講話を聞いて思うようになりました。



自分のことを大切にすることが大事だと気付きました。自分の好きなことを書き出すときは思いつかず、思いついたことでも、それほどでは・・・と自分で否定してしまいました。いつも自分の意見より相手の意見に合わせてしまって、自分が思ってもいないことを言うてしまうことがあります。今日の講話を聞いて、今から自分のことを知って、これから自分のことを大切にしていきたいです。



自分と相手は生きてきた環境が違うため、考え方も違ってくるのだ、という話の内容に納得しました。画像で提示された例のように好きなものや得意なことの実行のしやすさが班員それぞれ異なっていておもしろいな、と感じました。

相手のことを理解できないからといって仲間ははずれやいじめにつながることをしてはいけないと思いました。相手のことを理解すること。自分が自信を持つためには相手の話をよく聞くことが大切です。このことを実践し、「まずは、相手を理解しよう!」という考えを中心に人と関わっていきたいです。