

～未来へ向かって～

South Dream 『自己肯定感を高める』

日時： 令和4年11月11日（金） 5時間目

場所： 袋井南中学校体育館

●3年生 : 体育館

●1・2年生 : 各教室リモート配信

講師： 小林 純代様



私は自分のことを否定してしまうことがとても多いので、今日の小林さんのお話を聞き、自分を否定しないこと、周りの人と自分を比べないことの大切さがよく分かりました。これからそう思いながら生活していきたいです。

「自立する」には周りの人と協力することが大切だと思います。なので、自分には「～ができない!」「～だからだめだ!」と思わないように、「～ができるからいい!」など、前向きに考えることができるような人になりたいです。

私は今日の話の中で「得意になるにはまず好きになること」が印象に残りました。長所や得意なことをつくる時に、ついつい他の人と比べてしまい、自分に自信が持てなくなります。他の人とはあまり比べず、「私はこれが好きで、これが得意」だと言えるようにしたいです。

また、「物事をするのが遅い、ということは丁寧にやっている」など、ポジティブに考えることも大切だとあらためて気づきました。自己肯定感を高めることは人生の中でとても大切なことを知って良かったです。



今回の講演では、自分自身に関する「自己肯定感」「自立」についてお話を聞きました。今の自分たちは『思春期』で、自分のことを良く見ることができず、他の人と比べてしまい、なかなか自己肯定感が持てないことが分かりました。

そういった時、誰かに褒められたら「そんなことないよ」ではなく、「ありがとう」と素直に言えるようになれたらいいな、と思いました。自立についても、何でも一人でやるのは孤独で、自立とは言わないことも知り、少しほっとしました。「人に依存する」ことも時として大事であることも新鮮な考え方でした。

これからは人と比べたり、自分を否定したりするのではなく、自分自身にしっかり向きあおうと思いました。

日本は自分に自信がある人が少なく、「長所はありますか?」と問われても「あります」という人も少ないことが分かりました。私も恥ずかしくて「あります」となかなか言えません。自己肯定感の高め方、「個性を否定しない」ということを大切にしたいと思いました。

遅い=悪いことではなく、遅い=丁寧というように考え方はいろいろあるので、否定的にとらえないようにしようと思います。感情の受け取り方は人によって全く異なると思います。安心できる人を探し、その人に依存することで依存先を増やすことが自立につながることも知りました。

今回、スクールカウンセラーの小林さんのお話を聞いて自己肯定感とはどのようなものか分かりました。特に「自分に自信を持とう」という言葉は印象的でした。

自分のことを振り返ると、「自分は自己肯定感が低い」と感じました。だからこそ、自己肯定感を高める方法（①ネガティブ思考はやめる ②自分の短所を認める ③褒められたら「ありがとう」 ④自分の感情を受け止める ⑤自分の個性を肯定する ⑥自分の得意、苦手を知る ⑦自分を認めてくれるものの近くにいるなど）を参考にして、今後の幸せや夢を創っていきたいと思いました。また、無条件の自信を感じながら過ごしていきたいと思っています。

「自己肯定感を高める」ことの大切さをあらためて知ることができました。そのために「自分を好きになることが大切」、という言葉は印象に残りました。自分のことを無条件に好きになることができるようになっていきたいと思っています。

生徒会本部役員お礼の言葉