

スクールカウンセラー便り♪

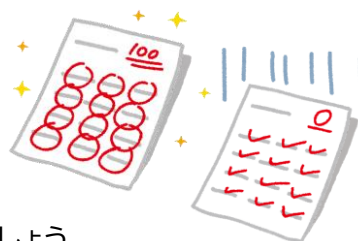
スクールカウンセラー（SC） ＊ ＊ ＊ ＊

「自信がもてない」という話をよく耳にします。この「自信」とはどんな時にもてるようになるのでしょうか。

「自信」はテストで100点とれた、試合に勝った等、何かに成功したり、ほめられたり、人より自分がすごかった時など、「結果がついてきた時」だと思われがちです。

では、テストの点数が悪かった、試合に負けた…そんな時はどうでしょう。自分がどんなにがんばっても、ずっと勝ち続ける、成功し続けることはできないので、結果によって自信をなくしてしまうことになります。結果や評価によって、「うまくいっている時は自信をもてるけど、うまくいかないと自信がなくなってしまう」というのは、「本当の自信」とはちょっと違うように感じませんか？

では「本当の自信」とは、どうやって育つのでしょうか。



☆自信の育て方☆

「自信」というのは、他と比べて「できること」が変わらなくても、「自分はこれでいいんだ、大丈夫だ」と文字通りに「自分を信じてあげられること」です。自分を信じてあげられると、いろんなことにチャレンジできたり、自分のことも周りの人のことも大事にすることができたり、幸せに感じるが増えたりすると言われています。

結果がどうであれ、自分の気持ちに合った選択ができ、チャレンジしたこと自体が自分を信じてあげられる力を育み、その積み重ねが「本当の自信」に育っていくように思います。

ただ、子どもが「自分の気持ちを伝える」「自分で選択する」というのは簡単ではありません。気持ちも変わるかもしれないし、本当にそれで良いのか不安になることも多いものです。そばにいる大人が、その選択を認め、うまくいかなかったとしても、その悔しさや悲しさを受け止めてあげることは、自分を信じてもらえた経験となり、またチャレンジできる子どもに育つのではないのでしょうか。



☆カウンセリングの利用について☆

利用を希望される場合は、まずは身近な先生に声をかけていただいてかまいません。生徒に限らず、保護者のみなさまもご利用ください。

《これからの来校予定日》



11月20日（木）	・・・	12：30～17：30
12月1日（月）	・・・	12：30～17：30
12月18日（木）	・・・	12：30～17：30
1月19日（月）	・・・	12：30～17：30
1月29日（木）	・・・	12：30～17：30
2月5日（木）	・・・	12：30～17：30
2月26日（木）	・・・	12：30～17：30

