

こころの風 第11号

令和4年3月22日発行

❀令和3年度の終業式を迎えます

令和3年度もコロナと共存しながらの一年間でした。3月に入って県内にも出されていたまん延防止法も解除され、学校生活も少しずつ日常に戻ってきています。暖かい日差しの中、校内大会が開かれクラスメイトとスポーツで汗を流し、気持ちをリフレッシュできたのではないのでしょうか。まだまだ不自由な生活が続きそうですが、心と身体の健康を整えて新学期に備えましょう。



「自己肯定感」という言葉を知っていますか。

自己肯定感とは、「自己を受け入れること」、つまり、「自分はこれでいい」と思える気持ちのことです。たとえば何か失敗したときに、「うまくいかなかった。よくやったと思ったことがない／能力がない／私はダメな人間だ」と考えてしまうのは、自分を悪くとらえて、自分という人間を否定しています。「今回はうまくいかなかったけれど、それはそれ。次回は失敗しないぞ!」と考えられるのは、自分のよいところだけではなく、欠点もそのまま受けいれているからです。失敗したことは認めています、自分自身まで否定していません。つまり、自己肯定感を持っている状態です。「私はダメな人間だ」と自己否定してしまうと、自分を責めてつらい気分になるだけでなく、「どうせまた失敗する」「こんな自分は嫌われている」「この先もいいことはない」「何もする気が起こらない」となってしまうがちです。自分で自分を痛めつけているようなものです。過去の失敗を思い出して落ち込み、先の見通しも立てられません。

自己肯定感を持っていると、自分を責めてクヨクヨするよりも「失敗の原因は何だったのか」「どうやってマイナスを回復するか」「次にうまくやるにはどうしたらよいか」を考え、行動することができます。目は「次」という未来に向けられています。このように、自己肯定感はものの見方、気の持ち方、行動、ひいてはまわりの人や未来に影響します。

～「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう 古荘純一～

❀スクールカウンセラー(SC)

今年度も毎月一回 SC の先生に来校していただき、生徒や保護者のみなさんの悩みを聞いていただきました。相談希望の方は、担任や保健室、保健・相談部の先生に声をかけてください。

学校外の電話等で相談ができる機関

24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-^{なやみいおう}78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ed.jp (受付随時 返信時間平日 9:00～17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24 時間