

## 自己肯定感を高めよう

日本の中高校生は、欧米諸国や中国、韓国の中高校生に比べ、自己肯定感が低いとされています。皆さんはどうでしょうか。中には、自己肯定感って何？と思っている人もいないのでしょうか。まずは、自己肯定感について説明し、皆さんが自己肯定感を高めるためのメッセージを送りたいと思います。

**自己肯定感とは：**自分自身の価値観や能力を肯定的に評価する感覚のことを指します。これは、自分の存在や行動を受け入れ、自分を信じる力とも言えます。心理学の研究者によれば、自己肯定感が高い人はストレス耐性が高く、人間関係や仕事のパフォーマンスも向上する傾向があります。皆さんはどうでしょうか？自分自身を尊重し、自分の価値を信じる事が出来ていますか？以下のメッセージでは、自己肯定感を高めるためのヒントを伝えたいと思います。

自己肯定感  
を高める方法



- 1 自分の「良いところ」を見つけよう：**時には自分を責めてしまうこともあるかもしれませんが、まずは自分の「良いところ」に目を向けてみましょう。どんなに小さいことでも、今日できたことや、自分が頑張っていると思えることを見つけて下さい。「人にやさしくできた」「授業で分からなかった問題を克服できた」など、小さな成功を見逃さずに大切にして下さい。
- 2 完璧を求めない：**誰でも失敗や間違いをします。それは成長の一部であり、失敗することで多くのことを学べるのです。「失敗＝ダメな自分」ではなく「失敗＝学びのチャンス」と捉えましょう。完璧を求めるのではなく、今の自分を大切にしながら一步一步前進していけば、それが自己肯定感の高まりに繋がります。
- 3 自分のペースを大事にする：**周りの人と比べることは自然な事ですが、それを焦ってしまうことも多いです。大切なのは、自分のペースで前に進むことです。人それぞれの成長のスピードや目標があります。自分の進んでいる道を信じて、自分のペースを大切にして下さい。
- 4 ポジティブなセルフトークを心がける：**自分に対する言葉遣いが自己肯定感に大きな影響を与えます。例えば、「自分は無理だ」と思うよりも、「挑戦しないと分からない、やってみよう」と前向きな言葉に変えることで、自己肯定感が少しずつ高まります。ネガティブな考えにとらわれず、ポジティブなセルフトーク（自分への語りかけ）を心がけてみましょう。
- 5 自分を大切に作る時間を作る：**勉強や部活動、友達付き合いに忙しいかもしれませんが、自分をリフレッシュさせる時間を大切にして下さい。趣味やリラックスできること、好きなことをする時間を作ることが、心の健康にもつながります。自分をいたわり、自分自身を大切にするための一歩です。
- 6 サポートを求めることを恐れない：**自己肯定感を高めるためには、一人で頑張りすぎないことも大切です。家族や友達、先生など、信頼できる人のサポートを受けることは決して弱さではなく、むしろ自分を大切にするための大事な一歩です。
- 7 「今の自分」を受け入れる：**将来の夢や目標に向かって進んでいる途中で、今の自分に満足できないと感じることもあるかもしれませんが、しかし、今の自分を受け入れ、その成長の過程を大切にすることが、自己肯定感を育む鍵です。毎日少しずつ前進する自分を認めてあげましょう。

最後に、皆さんは無限の可能性が 있습니다。今感じている不安や悩みは、成長の過程であり、未来に向かっての準備です。自分の価値を信じ、自分の道を歩いていくことで、自己肯定感は自然と高まっていきます。焦らず、自分を信じて進んでください。貴方はあなたであることが素晴らしいのです。 **応援しています！**