

七尾中学校の皆様へ



スクールカウンセラーだより

Vol. 6

昼と夜の寒暖差が大きくなってきました。気候が不安定な時期には、心身の調子も崩れやすくなります。早寝早起きをして生活リズムを整えることで、疲れがたまらないように気をつけて生活できるといいです。

さて、今行っている心理教育プログラムにも関わっているのですが、あるタレントさんが話していました。



「いろいろなことがうまくいかず、すごく落ち込んだ時、元気を取り戻す方法のひとつとして、「自分で自分をほめてあげる」といいとされています。自分で自分を認めてあげることで自信を取り戻すというものです。でも、私の場合、自分でほめることでは元気が出ません。やっぱり他の人、周りの人からほめてほしいです。」さらに、

「そして人にほめてもらうには、自分自身が他の人をほめなければいけないのではないのでしょうか。」とも話していました。

なるほどと思いました。他の人の良さに気づく感性を持ち、言葉にできるようになれば素敵なことですね。そして温かい人間関係が生まれ、自分にも返ってくるということでしょうか。

そこで、ほめ言葉を挙げてみます。よかったら参考にしてみてください。

- * 「〇〇さんって、気持ちを切り替えるのが早いね。ポジティブでうらやましい！」
- * 「いつも頼りにしとるわ。」
- * 「〇〇さんがいると、クラス（この部活）が明るくなるよね。」
- * 「〇〇さんって、いつも掃除の手を抜かんね。」
- * 「〇〇さんっていつも私の話を最後まで聞いてくれるね。」
- * 「〇〇さんの言葉でいつも励まされるわ。」
- * 「〇年になったときから一気に伸びたよね。」
- * 「〇〇さんの勉強の進め方、すごく参考になるわ。」
- * 「〇〇ちゃんのセンスにいつも憧れとれん。」
- * 「いつも身の回りをきちんと整頓しとるね。」

などなど

さらに、「やっぱり」「意外と」「本当は」などと組み合わせて相手をほめると、気持ちがさらに伝わります。

**ささいな部分であったとしても「ほめ言葉」は相手に自信を与えます。
相手の長所を見つけたら、積極的に伝えましょう！**