

スクールカウンセラー便り No.2

令和5年5月12日(金)

自信をつけよう！

周りの人は何でもできて、自分だけができないような気がしてしまって、自信を持てないことってありますよね。大人たちは「自信を持ちなさい」と言うけれど、一体どうしたら自信がもてるようになるのでしょうか？

自信をつけるにはいくつかのやり方がありますが、今回は10の方法を紹介します。

1. 自分自身の能力を認める

自分ができることを知って、能力を活かすようにしましょう。

2. 友達と遊ぶ

友達と遊ぶ中で素直な自分を表現して、良い関係性を築きましょう。

3. 成功体験を積む

自分が達成できると思える小さな目標を設定しましょう。

4. 興味のあることを見つける

興味のあることを一生懸命やってみましょう。

5. ポジティブな言葉を使う

前向きな言葉を意識的に使うようにしましょう。

6. 新しいことに挑戦する

新しいことに挑戦して、自分の可能性を広げましょう。

7. 失敗を受け入れる

失敗は誰にでも起こること。受け入れて、次に向けて前進しましょう。

8. 他人と自分を比較しない

何かしら周りの人と比較してしまいがちですが、自分自身に全集中しましょう。

9. 自分を褒める

寝る前に今日のちょっとでも自分の良かったところを3つ書き出しましょう。

10. 自分自身を大切にする

自分に優しさを向けて大切にしましょう。

いかがですか。一度に全部をやろうとすると難しく感じるかもしれません。1つの項目だけでもいいので取り組んでみましょう。

例えば「1.自分自身の能力を認める」ならば、できることとできないことをそれぞれ10個以上具体的に挙げてみましょう。具体的というのは「あいさつができる」「毎日決まった時間に起きる」など、日常に当たり前にやれていることです。自分が当たり前にやれていることというのは、実は得意なことなのです。その中で「あいさつ」は人にも褒められることがあれば大の得意ということになります。そしたら「自分はあいさつの能力が高い」ことを認めて、もっと上手に、もっと気持ちよくできるように工夫を凝らしてやってみるのです。すると「あいさつ」をきっかけに他人からも認められたり評価されたりする機会が増えて「あいさつ」に対してどんどん自信がついていきます。

自信というのは不思議なもので、1つのことに自信がつくと他のこともできるような気がして、自分の可能性を信じられるようになるのです。そして他のことにも意欲的に工夫してチャレンジしていきたいという気持ちになっていきます。

ぜひ、1つからでもいいので、今日から始めてみてくださいね。

スクールカウンセラー来校日： 5月18日(木) 5月25日(木)