



令和4年1月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって素晴らしい年でありますようにお祈りしております。今年もよろしくお願いいたします。

自分を許し自分を肯定する

お子さんの様子で、「どうせ私（僕）なんか」と卑下する、言われたことに敏感、自信がない、チャレンジする前に諦める、人に褒められても否定する、人目を気にするなど、ご心配な事、気になる事はありませんか。思春期の不安定さもありますが、もしかしたら自己肯定感が下がっているのかもしれません。自己肯定感の低さから劣等感を持ち、それを打ち消したく、すぐに怒ったり、他者に対し批判的になる事もあります。言われたことを気にするなど、環境からの刺激に過敏に反応してしまい、不安定な感じがします。このような状態が続くことで、お子さん自身は辛く感じているのではないのでしょうか。

自己肯定感が低いと、失敗したり悪い感情を抱いた時に、どうしても自分を責めがちになってしまいます。保護者の中にも、失敗して落ち込み、ご自分を責めてしまう方がいらっしゃるかもしれません。まずはその気持ちを受け止めてあげましょう。そんな時こそ「その気持ちわかるよ」と自分に言ってあげましょう。「失敗したけど、そういう自分を許そう」「悪いことを考えてもいい」など自分を許しましょう。優しく自分に言い続けてください。また、そう思えるために、ひとりごとの練習をお勧めします。「欠点があってもいい」「誰でもいいところこと悪いところがある」「自分が好き」このような言葉を心の中でつぶやきましょう。言い続けることで、「いいところも悪いところも認めて、自分がかげがえのない存在である」と思えるようになるといいですね。



相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話（03-3545-8011）していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。