

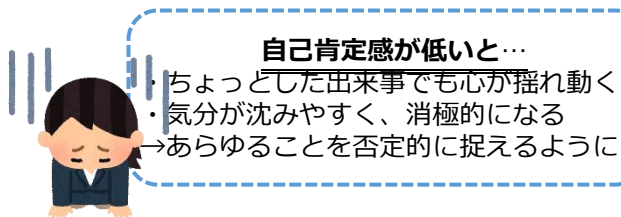


学生相談室だより

あっという間に季節が変わり、梅雨の時期がやってきました。今回のテーマは、『自己肯定感』です。雨がが続くと憂うつな気持ちになりますが、少しでも明るい気持ちになってもらえたら、と思います。

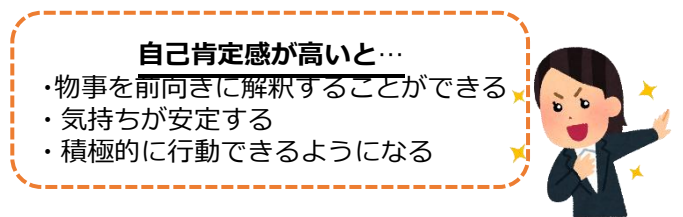
◆“自己肯定感”とは？

“自己肯定感”とは「自分が自分であることに満足し、価値ある存在として受け入れられること」です。



自己肯定感が低いと…

- ・ちょっとした出来事でも心が揺れ動く
- ・気分が沈みやすく、消極的になる
- あらゆることを否定的に捉えるように



自己肯定感が高いと…

- ・物事を前向きに解釈することができる
- ・気持ちが安定する
- ・積極的に行動できるようになる

自己肯定感は常に一定ではなく、時と場合によって高くもなり、低くもなります。また、自己肯定感の強い人、弱い人がいます。今、自分の自己肯定感がどういう状態になっているかに気づくこと（＝自己認知）がとても大切です！

◆6つの感覚

自己肯定感“6つの感覚”でつくられているためです。6つの感覚とは…

- ①**自尊感情**：自分には価値があると思える感覚
- ②**自己受容感**：ありのままの自分を認める感覚
- ③**自己効力感**：自分にはできると思える感覚
- ④**自己信頼感**：自分を信じられる感覚
- ⑤**自己決定感**：自分で決定できるという感覚
- ⑥**自己有用感**：自分は何かの役に立っている感覚

6つの感覚は、それぞれが密接に繋がっており、互いに影響しながら自己肯定感を支えています。どの“感”によって自己肯定感が下がっているのかを意識することで、感情の変化に対処しやすくなります。

◆自己肯定感を高める方法

自己肯定感を高める方法をいくつか紹介します。「集中力が続かないな」「何だか疲れたな」と思った時、気楽にやってみてください。



***自分にポジティブな言葉をかける**：朝、鏡の中の自分に「今日もいい感じ！」「今日も大丈夫！」とポジティブな言葉をかけてみましょう！

***少しだけ歩いてみる、立ち上がってみる**：少し動いて目に入る景色を変え、気分も変えてみましょう！

***セルフハグ**：自分で自分をぎゅーっと抱きしめ、自分を褒めてあげましょう！

少し恥ずかしいかもしれませんが、自分を認めてあげたり、自分を受け入れてあげたりすることで、自然と自己肯定感を高めることができます。

この他にも様々な方法が載っています。大学の図書館にありますので、ぜひ見てみてください♪

参考図書：中島 輝『何があっても「大丈夫。」と思えるようになる 自己肯定感の教科書』SB クリエイティブ(株)

学生相談室からのお知らせ

◆6 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

3 日 10 日 17 日 24 日

* 開室時間：10 時～16 時 30 分

* 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です

◆予約の取り方

メールでの予約も受け付けております。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。