



あ さ い ち

あいさつ

さわやか

いつでも

ちいきと



建学の精神
生徒の信条
教育目標

みんな仲よく 面倒よく
正しくあれ 強くあれ 望み高くあれ
感動・笑顔・仲間
持ち味を生かし 協同しながら
自らを成長させる生徒の育成

旭一中だより
令和4年度
第11号
令和5年2月1日
文責 岩井 玲

自己肯定感

自己肯定感とは、ありのままの自分を受け入れ、好意的に考えられる感覚をいいます。良い点も悪い点も受け入れた上で、それを自分の価値と考えます。

2014年に国立青少年教育振興機構が意識調査を行い、日本を含めた7カ国での調査結果から、日本人は諸外国の人に比べて自己肯定感が低い傾向にあると発表したことで、この「自己肯定感」という言葉が一般に認識されるようになりました。

自己肯定感が高い人のことを「自信家」とイメージする人もいますが、両者は大きく異なります。自信家は、能力や外見、社会的地位など、何かしらの客観的視点から「自分を誇るポイント」を重視する人物です。そのため自信家は、自分を他者と比較したうえで優劣をつけ、どちらかという^{おとし}と他者を貶める傾向にあります。

一方、自己肯定感が高い人は、自分と他者の価値をそれぞれ認めて受け入れます。そのため、自分と他者の間に優劣をつける必要がないのです。

一中生は、自己肯定感が高い傾向にありますが、次の点を心がけてみましょう。

自己肯定感を高める取組

1 新しいことにチャレンジする

何でもかまわないので、新しいことに挑戦しましょう。年度の変わり目はチャンスですね。自分の得意なことや長所を生かせるものを選び、継続しましょう。

2 「すみません」を「ありがとう」に変える

何かをしてもらったときには「すみません」ではなく、「ありがとう」と言いましょう。

「すみません」は謝罪の言葉で、「ありがとう」は感謝の言葉です。

謝罪の言葉ではなく、感謝の言葉を使うことで、ポジティブな感情を維持しやすくなります。

3 困ったら人を頼る

困ったことがあったら、一人で悩まずに誰かに助けを求めましょう。

「相手に迷惑をかけるから」とか「できないと思われたくない」などと考えないことが大事です。

「今の自分にはできない」ことを受け入れて、素直に人の助けを借りた上で、心から「ありがとう」を伝えましょう。



新生徒会がスタートしました！
素敵な一中にして行きましょう！

【引用:カオナビ「自己肯定感を高めるにはどうすれば良い？」】