発行者　両沼・南会津地域の養護教諭
発行年月日 2019年7月17日

# はぴねす HAPPINESS No. 5

## 自己肯定感・自己効力感について知ろう！～そして，自分を好きになろう～

### 自己肯定感・自己効力感って何？

＜自己肯定感とは･･･？＞　ありのままの自分を受け入れる気持ち。

＜自己効力感とは･･･？＞　自分が「できる」「分かる」「役に立つ」と感じること。

### 自己肯定感が高い人の特徴は

☆　自分に自信がある。
☆　何事にも挑戦していくことができる。
☆　自分の意見をはっきりと言うことができる。
☆　自分自身を大切にできる。
☆　心に余裕があり，他人に優しくすることができる。

それに対して

### 自己肯定感が低い人の特徴は

★　何をするにも自信がない。
★　常に人の顔色を気にしている。
★　自分の意見をはっきりと言うことが難しい。
★　どうせ自分にはできないと思ってしまう。
★　何もやる気が起こらない。

### みなさんはどちらですか？

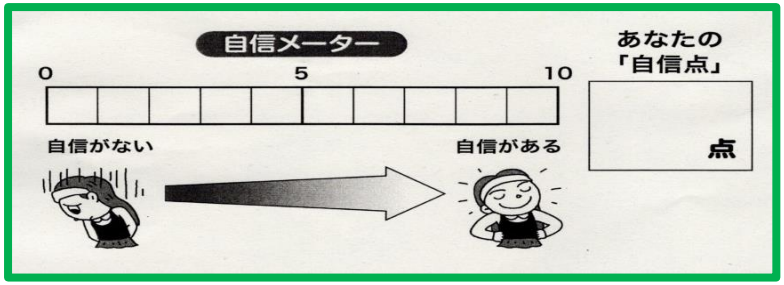
| | | |
|---|---|---|
| Q1 | 自分に自信を持っていますか？ | （ YES ・ NO ） |
| Q2 | 自分の長所を認めていますか？ | （ YES ・ NO ） |
| Q3 | 将来の希望を持っていますか？ | （ YES ・ NO ） |
| Q4 | 今の生活に満足して，幸せを感じていますか？ | （ YES ・ NO ） |
| Q5 | 困難なことに取り組み，解決する意欲がありますか？ | （ YES ・ NO ） |
| Q6 | 積極的に友だちや先生と関わっていく意欲がありますか？ | （ YES ・ NO ） |

みなさんの答えはいかがでしたか？YES が多いかな？それとも？

自己肯定感が低いと“ポジティブ”に考えることができず，困難に立ち向かっていく勇気を持つことができません。

まずは自分自身を知り，「ダメな自分」「頑張っている自分」**どんな自分も自分自身として受け止めてあげよう！**

## ＜あなたは，自分に自信がありますか？＞




☆　やってもできずにあきらめた経験を何度もすると，「どうせ自分なんて」という気持ち，「自分は何もできない人間なのだ」という気持ちが強くなります。反対に，やればできたという経験を何度もすると，「自分は色々なことができる」という気持ちをもつことができます。

　この気持ちを「自信」といいます。自信があれば，難しいことでも，なんとか努力すればできるかもしれないと思うことができます。

## ～自信を持つためのヒント～

### ①　小さな成功体験を積み重ねる！

「できている」「やれている」ことは何ですか？

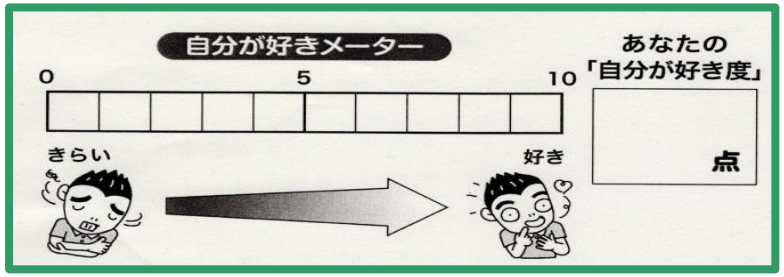
　どんな小さなことでもOK。もしなければ，３日間だけでもやってみることを決めて，やりきったことを増やしていきましょう。

### ②　応援してもらう！

　あなたの背中をそっと押してくれる人は誰ですか？

　親や先生，友達から励ましやサポートを遠慮せずに受けましょう。「あなたならできる」と言われた人は，問題が起きてもその行動を続けることができます。

## ＜あなたは自分が好きですか？＞




☆　「自分が好き」という感情を自尊感情といいます。

自尊感情は，“自己肯定感・自己効力感・ポジティブな自己認識”が合わさったものです。

　この感情が高い人は，自分だけでなく他人も大事にすることができます。また，自分だけでなく他人や他人の物も好きになることができます。そして，困ったことが起きて落ち込んでも，立ち直ることができます。

## ～自分を好きになるヒント～

### ①　誰かと一緒に同じことをする！

友だちや家族・先生と一緒に，同じ物を見たり聞いたりして，同じように感じることで，自分はこれでいいんだと安心することができます。その体験が積み重なって，自然と自分を好きになっていくことができるのです。

### ②　好きな物を増やす！

自分をなかなか好きになれない人も，他の人や物を好きになることはできます。家族・友だち・アイドル・歴史上の英雄・趣味・本・季節・景色など，好きな物を増やしましょう。好きな物に囲まれていると感じるうちに，自然と自分を好きになることができるのです。