

## 私を知る。「セルフエスティーム」を高めよう！！

今年度前期が終了し、9月までで定時・通信合わせて延べ89人の面接相談を実施しました。相談をして感じたことは、誰もがみな純粋で、自分のまわりの出来事について真剣に考え、そしてその解決に向けて一生懸命向き合おうとしているということです。しかし周りの人を気づかうあまり自分を見失う人や、逆に孤独になってしまうなど、生きづらさを感じている人も少なくありません。

そんな人のために、今回は「セルフエスティーム」についてお話ししたいと思います。「セルフエスティーム」とは、「自尊感情・自己肯定感」のことです。人は誰でも長所や短所もあります。不完全でも、弱くてもどんな状態の自分でも「私は私」あるがままの自分を受け入れ自分を大切にすること。…これが「自尊感情」です。「自尊感情」の高い人は、自分を大切にすると同時に他者をも受け入れることができます。…でもどうしたらいいの？という人に「自分を知る」ワークを紹介します。



### 私っていいかも！！—自分を知るワーク—

(今、もっていると思うものには○を、もちたいと思っているものには△をつけてください)

- |         |      |          |           |
|---------|------|----------|-----------|
| ・楽観的    | ・誠実  | ・愛情深い    | ・がまん強い    |
| ・器用さ    | ・精神力 | ・陽気      | ・動じない     |
| ・気前がいい  | ・几帳面 | ・清潔さ     | ・時間を守る    |
| ・落ち着き   | ・優雅  | ・人を信用できる | ・人をなだめる   |
| ・体が健康   | ・快活  | ・熱意がある   | ・想像力がある   |
| ・頭が柔らかい | ・寛大  | ・冒険心がある  | ・思いやりがある  |
| ・機転がきく  | ・親切  | ・ユーモアがある | ・のびのびしている |

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と10月の相談日》

- 高橋 悦子先生 (本校教育相談専門員)  
毎週火曜日、木曜日 12時30分～17時30分 (17日は除く)
- 堀 智哉先生 (各務原病院 臨床心理士)  
毎週月曜日、金曜日 19時～21時 (11日、28日は除く)
- 鷺見 栄子先生 (社会福祉士)  
毎週金曜日 14時～16時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(野田・松田・高宮)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは野田・松田・高宮です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。