



褒めることのか

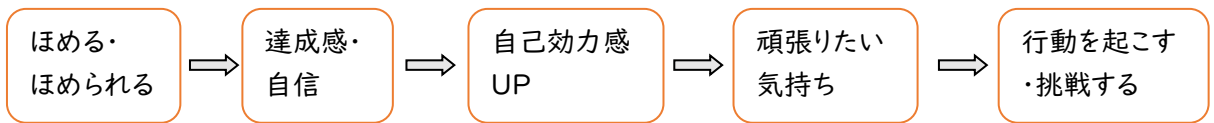


みなさんはこの1年でどんな成長があったでしょうか？目標を立てていた人は達成できましたか？

成長と言っても「背が伸びた」「体力測定の結果が去年より良くなった」「人前で少し発言できるようになった」「朝起きられるようになった」「数学を頑張った」「自分磨きを頑張った」など、いろんなことがあると思います。この1年でどんなことでも、少しでも、前の自分とは違う自分がいることでしょう。

「ここが変わったかも」と感じられることがとっても大事です。

このように感じることで、自信につながるからです。自信がつくと「自分には〇〇できる力がある」「きっと自分にもできる」と思える気持ち(自己効力感)が出てきて、ポジティブな気持ちの循環が生まれます。



さらに、**ほめることでより自信がつきやすくなります**。例えば、一日の終わりに「今日もよく頑張った」と自分に声をかける、友達の良いところ・尊敬しているところを「〇〇ちゃんの声聞くと安心する」と伝えるなど、自分や自分の周りにいる人(友達・家族)をほめてみてください。自分については「ほめるところなんてない、当たり前のことしかしてない」と思いがちですが、当たり前のことをできていること自体がすごいのです！

ちなみに、自己効力感の高め方として、心理学者の A.バンデューラが 4 つの方法を紹介しています。

① 小さな成功体験を重ねる

自分で立てた目標・挑戦したいことを達成したり成功したりする経験がとても重要です。目標は簡単すぎず難しすぎないくらいがベストです。

② 自分以外の人成功したことを観察する

似たような状況の人が、どのように困難を乗り越えてきたのかを知ることで「これなら自分にもできそう」と感じ、一歩踏み出すことができます。

③ 応援・声援をもらう

「あなたならできる!」と応援してもらうことで、自己効力感が高められます。自分にも、同じように「私ならできる」と言い聞かせるのも、同じような効果が得られます。

④ 心身の調子を整え安定させる

疲れているときや気持ちが不安定なときは、ネガティブなものに目が行きやすいです。リラックスしたり、ストレス発散をしたりして身体的・心理的に落ち着いた状況を作りましょう。

ぜひ試してみてくださいね。カウンセラー室でもみなさんの成長と一緒に振り返ったり、考えたりすることができるので、じっくり考えたいときなどは声をかけてください。みなさんの心にたくさんの福が訪れますように。