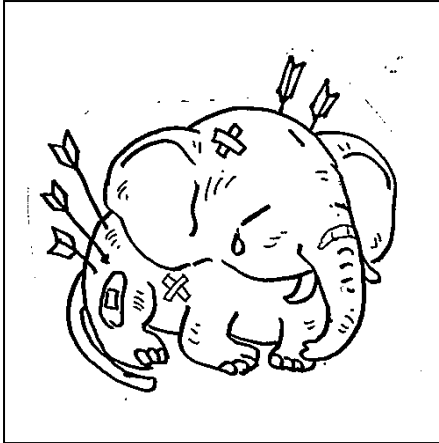
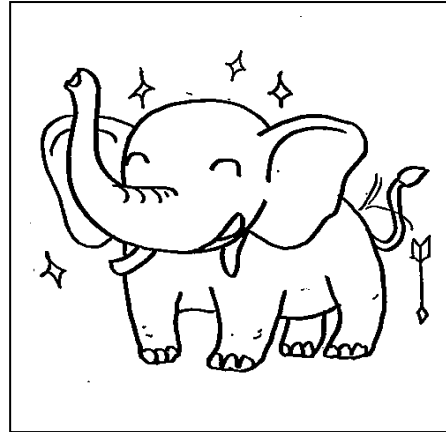


## テーマ： 自尊感情(自己肯定感)を育てる

【自尊感情】自分自身を価値ある者、自分自身を好きだと感じる気持ち。自分自身を大切に思える気持ち



めげゾウ～(自尊感情が低くなっている)



がんばるゾウ～(自尊感情が高まっている)

- 周囲から愛されていない感覚が強い
- 周囲から認められていない感覚が強い

【傾向として…】

- ・他人に優しくなれない。
- ・自分の殻に閉じこもる。
- ・自分も他人も大切にできない。
- ・あきらめが早く、どうでもよくなる。

- 周囲から愛されている感覚が強い
- 周囲から認められている感覚が強い

【傾向として…】

- ・他人に優しくなれる。
- ・社会性が育つ。
- ・自分も他人も大切にできる。
- ・あきらめずに頑張ることができる。

【ネガティブワード(否定する言葉)】 ⇒ 【ポジティブワード(肯定する言葉)】

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ● こんなこともできへんのか！ | → ○ がんばったらできるよ！      |
| ● 何回言ったらわかるんや！  | → ○ 言われる前にできたらいいね！   |
| ● 役立たず！やっても無駄！  | → ○ きみなら、きっとできるよ！    |
| ● また寝坊か！        | → ○ 朝、早く起きたら気持ちいいね！  |
| ● また忘れ物か！       | → ○ きちんと準備できたら、安心だね！ |

## ■自尊感情(自己肯定感)とは

自尊感情(セルフ・エスティーム)とは、自分自身を価値ある者だと感じる感覚です。自分自身を好きだと感じ、自分を大切に思える気持ちのことです。自信と言っても良いでしょう。誰でも長所もあれば短所もあります。それら全てを含んで、自分がかげがえのない存在だと感じるのが、自尊感情です。

## ■短所を長所に置き換えるリフレーミングの例

# 短所を長所に言い換える



- ぼーっとしている→マイペース
- 言いたいことをハッキリ言えない→人のことを考えられる
- 人の気持ちを考えないで言葉を言うことがある→自分の意見をはっきり言う
- キレると口が悪くなる→何でも言える
- やっていることに飽きて途中で止めてしまう→切り替えが早い、新たに熱中できるもの
- 余計なことを言ってしまう→自分の意見をすぐ言える
- ちょっとしたことでも「ムカツク」と言ってしまう→自分の気持ちをすぐ出せる
- 新しいものが欲しくなる→気持ちがかすぐ変わる
- あきらめるのが早い→切り替えが早い
- 短気である→感情豊か、自分の気持ちを表せる、悪いことを怒る
- 自己中心的→積極的になる、リーダー的存在、自分の意志をはっきり言う
- 思ったことをすぐ言ってしまう→うそはつかない
- 授業に集中できない→他のことに集中している
- わがまま→自分の意見を言う、自分の意志が強い
- あまり目を見てしゃべれない→感情を出せる
- 自分勝手→マイペース
- すぐ逃げる→あきらめがいい
- よく人に突っかかる性格→自信がある
- たまに人の話が聞けない→自分の意見を言う
- 怒りやすい→自分の感情を出せる
- なかなか爆笑しない→まじめ!!(冷静)
- 誰かがいやなことをしても許してしまう→やさしい、気がいい
- かまいたがり→友だち好き
- じまん→友だちに自分のことをわかってもらえる
- 気が強い→自分のプライドを大切にしている
- 言葉が汚い→はずかしがらずになんでも言える
- よくぼーっとしてしまい、人の話を聞き逃してしまう→マイペース
- 大勢の人の前に立って何かをするのは苦手→相手の気持ちをついつい考えてしまう
- 物事が長続きしない(三日坊主)→新しいこと(ちがうこと)へ挑戦的な気持ちを持つ
- 人にすぐ合わせてしまう→自己中ではない
- ちょっとしたことでもいらいらする→感情が豊か
- きつい言葉をよく言う→言いたい言葉を言える
- 待ち合わせ時間に遅れる→マイペースな性格、のんびりしている
- お金を使いすぎる→自分のために行動できる、金を有効に使う
- すぐたたく→自分の感情を出す
- 調子に乗りすぎて失敗する→熱中している
- 調子者→明るい、雰囲気盛り上げる
- サボリぐせがある→他に熱中するものがある
- うるさい→にぎやか
- 疲れているとき何かを頼まれるとすぐ断る→自分の思っていることが言える
- ため口を言う→友だちと親しくしゃべれる