

# 相談室だより



令和6年5月

## 「自分に自信をもつ」ってどんなこと？

がんばっている友だちの姿をみると、うらやましくなる。

自分もそうなりたいけれどできない。「自信をもて」と言われても、自信なんてない。うまくいかないのは、自分だけ？

「自信」とか「自己肯定感」とか…見えないからわからないよね。人のことはよく見えるものです。友だちの素敵なところを見つけられること、向上したいと悩むことが、あなたの成長です。

人と比べる必要はない。あなたは、あなたでいいのです！

## 自分の気持ちを認めてあげよう

⇒ 生まれてくる気持ちは防げないけれど、抑えたり小さくしたりする方法はあるよ。

### 怒り

怒りはいきなり湧いてくる。「ムカツ」ときたら、深呼吸して、ゆっくり10数えよう。時間が経つと、怒りの勢いが減って、だんだん落ち着くよ。

### 不安

何が不安かを、書き出してみよう。そして準備したり練習したりして、その不安をひとつずつ解決しよう。「成功する自分」をイメージしてみると、それだけでも不安は減るよ。

### 悲しい・さびしい

悲しいときは、たくさん泣く。そして、誰かに話す。これがいちばん！

【池谷裕二「感情と友だちになろう 心キャラ図鑑」より】

### 相手がいる

相手の都合を聞く  
相手の好みを知る  
相手に手を差し伸べる  
少しでもできれば  
関係は良くなっていく  
相手と比べない  
相手に合わせすぎない  
相手を気にしすぎない  
少しでもやめれば  
もっと人生は楽しくなる

紹介された本がとてもステキだったので、ひとつ紹介します。

【たぐちひさと「もっと人生は楽しくなる」より】