教育相談便り 11号

自己受容感とは?

自己受容感は、高校生の皆さんにとって勉強や人間関係、将来への不安などさまざまな悩みを乗り越えるための大切な力です。これは自分の良いところも悪いところも含めて、ありのままの自分を受け入れる姿勢を指します。自己受容感を高めることで、心の安定や自信を育むことができると考えられています
自己受容を実践することで、以下のようなメリットが得られます

《 メリット 》

・心理的安定　❤️自分を受け入れることで、ストレスや不安が軽減され、心の安定がもたらされます。
・他者への寛容さ😀自己受容が進むと、他者の欠点や失敗にも寛容になり、良好な人間関係を築くことができます。
・自己成長の促進🍀自分の弱点を認めることで、改善のための具体的な行動を起こしやすくなります。

《自己受容を高める方法》

1　自己対話を行う	自分の感情や考えを言葉にしよう。日記を書く、独り言をつぶやくなど自分との対話（内省）を通じて自己理解を深めることができます。
2　完璧を求めすぎない	人は完璧でありません。失敗や欠点を受け入れてそれも自分の一部であると気づくことが大切です。
3　他人と比較しない	他人と自分を比較することは自己否定につながることがあります。自分のペースで成長することを意識しましょう。
4　自分の強みを見つける	自分の特異なことや好きなことに目を向け、それを伸ばすことで自信を持つことができます。あなたが楽しいと思うことを続けてみましょう。
5　支援を求める	悩みや不安があるときは信頼できる人に相談しよう。話をすることで気持ちが整理され前向きになれることがあります。

11月の予定

月	火	水	木	金
3	4 〇	5	6 ☆	7
10	11 〇	12 ◎	13 ☆	14
17	18	19	20	21
24	25	26 ◎	27 ☆	28

☆SC：小野文子さん　　午前中（1～3校時）
〇支援員：比嘉ゆかさん　午前中（1～3校時）
◎支援員：吉田順子さん　午前中（1～3校時）

※予定は変更になることもあります。空き時間などteamsで連絡するので確認ください。
保護者からの相談も受け付けております。
お気軽にご相談ください