



黄金の森

2025年 1月 31日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第20号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

自分に自信を持ってないときはどうすればいい？

生徒の皆さん、いよいよ明日から2月になります。今年度も残り少なくなってきました。進学や進級への意欲は湧いてますか？3年生の皆さんは、目指す進路が決まりそこに向けてしっかり取り組んでいることと思います。できるだけ、**自分に自信を持って生活できる**と自分なりの『幸せ』を感じることが増えてきます。まわりと比べることなく、**自分自身に自信を持てる**ようにしましょう。

自分に自信を持つ方法とは？

自分に自信を持ってないときはどうすればいい？自分に自信を持つ方法

1 自分に自信が持てない原因と対策

自分に自信を持つためには、まずは自分に自信が持てない原因を探り、その原因をなくするための対策をする必要があります。では、自分に自信が持てない5つの原因と対策をご紹介します。

1-1 低い自己肯定感

自己肯定感とは、“**ありのままの自分を肯定的に捉える感覚**”のことです。

自己肯定感が低いと、常に自分のことを否定的に見てしまい、自信が持てなくなります。

対策：自己肯定感を自分で高めるための取り組みを行う

- ①自分で自分に肯定的な言葉がけをする
- ②自分に否定的な言葉がけをする人と距離を置く
- ③小さな**成功体験**を積み重ねる
- ④自分の本当の気持ちを言葉に出す
- ⑤自分の本当の気持ちにOKを出す

成功体験



1-2 完璧主義

完璧主義とは、常に完璧な状態を目指し、妥協が許せず、100%パーフェクトな結果が出なければ自分を認めることができない考え方のことです。物事を「白か、黒か」「0か、100か」「成功か、失敗か」と、両極端に分けてしか捉えられないことが挙げられます。

完璧主義では、常に**自己評価が厳しくなる**ため、**自信を失いやすくなります**。少しずつでも完璧主義から抜け出すために「60%でOKを出す練習」や、「できていることに目を向ける練習」をしていきましょう。

対策：100%を求めるのはやめて、「60%できればOK!」を口癖にする

「できなかったこと」ではなく「**できていること**」に目を向ける

1-3 すべき思考

すべき思考とは、「●●すべきだ」「●●すべきではない」といった具合に、“べき”という言葉で**自分自身を縛ってしまう**考え方のことです。

すべき思考を持っていると、その基準を満たせなかったとき、自分に対して強い怒りや罪悪感を感じやすくなります。**自分を批判的に**見てしまうため、自信が持てない原因となる考え方です。

対策：「～すべき」「～でなければいけない」「～であるべきだ」の言葉を使うのをやめ、**他の言葉**

に言い換える練習を繰り返す

1-4 マイナス化思考

マイナス化思考とは、良い出来事・なんでもないことなどマイナスではないものを、**マイナスであるとすり替えて捉えてしまう**考え方です。物事の良い面を軽視したり無視したりする傾向があ



ります。マイナス化思考を持っていると、自分の長所・良いところが正しく認識できなくなり、長所も良いところも、マイナス化して捉えてしまうためです。

対策：勝手な自分の解釈を加えずに、良いところは良いと素直に受け止める

1-5 自己関連付け

自己関連付けとは、悪いことが起きたときに、自分のせいと考えてしまうことです。

例えば、朝、起きてきた時、家族が不機嫌そうな顔をしていたとしましょう。

「きっと、私のことを怒っているに違いない」と思い込んでしまうのは、自己関連付けの考え方といえます。実際には、別の原因で機嫌が悪かったのに。

しかし、自己関連付けの考え方を持っていると、問題のたびに自分のせいと思ってしまうため、どんどん自信が失われます。

対策：「その根拠は？」を口癖にしましょう。

自分のせいだ、という思考が浮かんだら、すかさず「その根拠は？」と自分に尋ねてみよう。

2 自分に自信を持つための方法

2-1 「身体を大きく広げるポーズ」をする。

ドイツの大学が行った研究によれば、「身体を大きく広げるポーズ」が自信を高めるために有効であることがわかりました。

例えば、背中を縮める「猫背」を続けていけば、もともと自信を持っていた人でも、自信をなくしてしまう可能性があるのです。猫背はやめ、背筋を伸ばし、胸を開いて、体を大きく広げる姿勢を、普段から意識してください。



2-2 成功体験をする

成功体験とは、実際に自分が行ってみて、うまくできたという経験のことです。成功体験の数が多いほど、人は自信を持ちやすくなります。大きな成功体験ではなくても、「できた」という気持ちを体験するだけで、それは立派な成功体験になります。

2-3 代理体験をする

代理経験とは、簡単にいえば自分以外の誰かが成功している様子を見ること。

自分と似た境遇・能力の人（自分のモデルとなる人）が成功しているのを見ることで、「自分にもできそうだ」という感覚（＝自信）が生まれます。この「自分にもできそう」という感覚が、成功体験をしたときと似た効果を生み出してくれるのです。

2-4 良い習慣を続ける

例えば、運動、早起き、整理整頓、健康的な食事、貯金など、自分にとって良い習慣と感じられることをコツコツ継続することは、自信につながります。

「何かを継続できている」という体験自体に、自分へ価値を感じさせる効果があるためです。

2-5 SNS断ちする

SNS で昔の友人や知人の投稿を見ると、自分と比較してしまい、自信を喪失してしまうという研究があります。SNS を見ると劣等感を感じる場合には、思い切ってSNS断ちしましょう。それが、自分に自信を持つために有益になることがあります。

完全に SNS を辞めるのは難しいという場合には、まずは頻繁に見る癖をやめるところから始めましょう。SNSを見る時間を決め、その時間以外は遠ざけるだけでも、効果はあります。

2-6 人間関係を変える

励まされたり信頼されたりすること「できるよ!」と後押しされること長所・良いところを褒められること、こういった支援をしてくれる人と付き合い、そうでない人とは疎遠になるように人間関係を変えていくことが、自信を高めるために役立ちます。



校長クイズ

- 1 冬に使う温かい色は何？
- 2 困っているたぬきが持っている野菜は何？

前号クイズの解答

- 1 獅子舞(四姉妹)
- 2 焼きそば