

伊万里市立山代中学校 教育相談だより

ほのぼの



2026. 3. 19

No.11 文責 浦崎 森戸

「本は心の栄養」

「本は心の栄養。体は大きくならないが、心は無限大に大きくなっていく。」とされています。これからも機会があれば、読書に取り組んでほしいと思います。今週の19日（金）は読み聞かせの最終日です。そのような中でこんな本がありました。「自己肯定感の教科書」（中島 輝 =SB creative）をご紹介します。

何があっても大丈夫と思えるようになる

「自己肯定感」とは、自分が自分であることに満足し、価値ある存在として受け入れられること。言わば、私たちの人生の軸となるエネルギーです。自己肯定感という感情のエネルギーがあれば、日々の生活の中で「楽しい!」「大丈夫!」と思えることが多くなります。（中略）

「最近、なんとなくうまくいっていないな」「何が原因かわからないけど、モヤモヤした気持ちが消えないな」という変化が起きているとしたら、それは自己肯定感が低くなっているサインです。

「どうせまた失敗するから」「嫌な気分になるからやめておこう」「またつらくなるのは嫌だから一人が気楽」あなたの友達がこんなフレーズをこぼしつつ悩みを相談してきたら、きっとこんなふうに伝えてあげるのではないのでしょうか。「不安になる気持ちはすごくよくわかるけど、でもさ、実際にどうなるかはやってみないとわからないんじゃない?」じつはこのやりとりをあなたの内面でおこなえるようになることこそ、自己肯定感とうまく付き合うスタート地点となります。

「否定語」を「肯定語」に変えるトレーニング

言葉には、自分の心の状態が表れます。否定語は自己肯定感を低くし、肯定語は自己肯定感を高めます。あなたが自分の発している否定語を肯定語に置き換えていく作業は、あなたの感情をポジティブに変えるのです。相手に対して肯定語を伝えたのは、じつは、潜在意識では自分に対してつたえていることになるのです。

自己肯定感のレベルは自分で知ることができ、自分で調整可能なのです。自己肯定感とうまく付き合う術を身につければ、あなたの人生は大きく変わります。低くなっている時は自ら高められるように、高い状態のときはそれをキープできるように。すると人生の軸が安定し、幸せな毎日を過ごせるようになります。

（中略）

否定語		肯定後
どうするの	→	なんとかなるよ
疲れた	→	よく頑張った
嫌だ	→	〇〇だと嬉しいな

もし、あなたが今、自己肯定感の低い状態にあったとしても、大丈夫。

その経験があるから人に優しくなれます。

謙虚な心を持つことができます。



明日の自分を
あなごころ