

## こころ通信

平成 29 年 7 月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮です。

夏休みが近づいてきましたね。せっかくの夏休み。何か挑戦したいことや体験したいことはありますか？経験は、新たな自分を知るためにも、とても大切なことです。普段できないことにも、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

### 人間関係は、自分を知ることから始まる

良い人間関係を築くために大切なことには、他者への気遣いや言葉づかい・立ちふるまいなどと気をつけたいことがたくさんありますが、人間関係は、まず自分を知ることから始まります。人間関係の中で自分が自分のことをどれだけわかっているか～つまり、人と関わっていく時に自分がどういう行動や態度をとっているかということ、自分がどれだけわかっているかということが人間関係のベースになります。



「私は人前に出ると緊張する」「私は早とちりが多い」など、自分が自分に対して持っているイメージのことをセルフイメージ(自己概念)といいます。セルフイメージは、日々の体験や経験を通して、随時更新されますが、その更新の仕方にはクセがあります。それは、すでにもっているセルフイメージに合わない経験は受け入れにくい、というクセです。例えば、「私は初対面の人と仲良くなれる」というセルフイメージを持っている人がいるとします。ある日、初めて話す人と楽しくおしゃべりをして、仲良くなりました。この経験は、セルフイメージと一致するので、すんなりと受け入れることができます。ところが、別の日に、初対面の人と仲良くなれないという経験をしました。これは、自分のセルフイメージに合わない経験です。そんな時、「相手のノリが悪かった」「教室がうるさかった」などと、相手や環境のせいだと考える人(セルフイメージを変えない人)もいれば、失敗して自信をなくしてしまう人(セルフイメージを狭めてしまう人)もいます。また、どうすればよかったのか？と考える人(セルフイメージを広げられる人)もいます。

### <セルフイメージを広げるためにできること>

○**たくさんの経験をする**: 私たちは、自分の枠組みの中でしか考えていません。そして、それは多くの場合、非常に狭いものです。それを新しい経験をすることで広げていくのです。「それだけしかできない」と思っていると、本当にそれしかできませんが、何かのチャンスに、思い切って違ったことをやってみる～そうすることで、セルフイメージは広がっていきます。人との出会いも同じです。



○**たくさんのフィードバックをもらう**: 自分では見えない、わからないことを、他者から教えてもらうことをフィードバックといいます。自分が、他の人の目にどう映っているのか、どういう印象を与えているのかということ、良い悪いという評価ぬきで教えてもらうことも大切です。

いろいろな経験から、セルフイメージを豊かに広げ、よりよい人間関係を築ける人になりたいですね。

素敵な夏休みをすごしてください♪

<相談室>おしゃべりするくらいの気持ちで利用して下さいね。

来校予定日: 8/7(月) 9/7, 14, 21(いずれも木曜日)