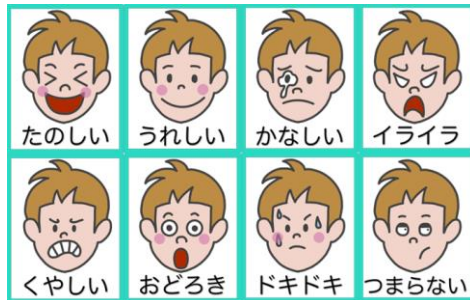


自分との付き合い方 スクールカウンセラー 井村安之

感情ってなに？



感情は人間が生きていくために
なくてはならないもの



こわい・イヤ・危険なものから身を守る



楽しい・好きだからやる気がおきる
(やる気・意欲の元)

もし、感情がなかったら？



「・・・」

感情

好き！
楽しい！

自分自身の状態を知る

きらい
つまらない

仲良くしよう！
やってみよう！

自分自身の行動を調整する

かかわらなくて
やめよう

人とつながるための手がかりにもなる

イヤなことを感じなくて
いいからいいかも…



でも、楽しいと思うことも
なくなるかあ…

感情はどの感情も大切にしないといけ
ないが、その扱いをまちがえると問題
が起きてしまう！



怒りを抑えこんでいるとストレスに
なるから怒りを物や人にぶつける



人間関係が悪くなる
(暴力・暴言だと指導！になることも…)



➡ **結局、自分が損をすることに！**

感情を受け入れる

イヤな気持ちや落ち込みは
2週間以上は続かない



「しばらくすれば落ち着く」と
自分に言い聞かせる
「2週間のがまん」



気持ちを切り替える

イヤな気持ちや落ち込みが続くときは
何かに集中してみる



気持ちを表現する

自分のことをわかってくれそうな人に話す
紙に書いてみる
(気づいたり、客観視できると落ちつく)



カッ!ときたときの 応処置法



カッ!ときたら6秒数える

カッ!ときたらその場を離れる



自分がイヤ、自分を変えたい

自分がなりたい自分を思い描く
ミラクルデイ・エクササイズ



理想の自分を100%として

- ①この1か月の間に理想の自分に一番近かった日の自分は? (何%?)
 - ②今日の自分は何%?
 - ①と②はどこに違いがある?
- その違いを埋めていくことで、①を目指す (100%は目指さない!)

まずは最近一番よかった自分をめざそう!

理想の自分を目指すのも大事だが
自分で自分を認めてあげること大切

ダメダメな自分への禁句

「どうせ自分は～」 「やっぱり自分は～」

まずはその言葉を止めてみましょう



自己肯定感が高い ➡ 自分に自信がある
➡ 自分を認められる

自己肯定感が高いというのは、自分に自信があるということではありません

自己肯定感が高いというのは、自分の良いところ、悪いところを含めて、自分のことを認められる、受け入れることができているということ

**自信をつけることより、自分を認めることを
めざしましょう!**