

# 学生相談室だより



冬号（令和2年1月発行）No.19

みなさんは、自分自身について、どう思っていますか？  
「自分が好き」「自分はステキ」…そう思っていますか？  
今回は、ありのままの自分を認める感情、「自己肯定感」について取り上げてみます。

**自己肯定感とは、自分自身のあり方を肯定する気持ちのことです。**

自分は大切な人間だ

自分は必要な人間だ

自分は生きている価値がある

ありのままの自分で良い

他の誰かと比べる必要はない。短所も長所も含めて、  
私は私のままでいて良いし、私自身のことが大切だ…

## 自己肯定感が高いと…



- ・主体的、能動的に行動できる
- ・いろいろなことに意欲が湧く
- ・他人の意見を素直に聞ける
- ・他人の評価に振り回されない
- ・失敗を成長につなげられる

## 自己肯定感が低いと…



- ・不安が強く行動に移せない
- ・自信が持てず、受け身的
- ・他人に対して批判的になる
- ・他人の評価に振り回される
- ・失敗を引きずりやすい

自己肯定感とは、私たちの人生の土台とも言える大事な感覚です。自己肯定感が高い人は、褒められたら純粋に喜び、批判をされても「指摘されて良かった」と感謝します。逆に自己肯定感が低い人は、褒められても素直に受け取れず、批判されると強く落ち込んだり、反発心を持ったりします。自己肯定感が低い自分に気付き、生きづらいつ感じることがあったら、ぜひ気軽に学生相談室に来てみてください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：[gakuseisoudan@seiyouakuin.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@seiyouakuin.ac.jp)

五橋（月・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（水）：217-0233

