

自己肯定感・自己効力感って何？

<自己肯定感とは…？> ありのままの自分を受け入れる気持ち。

<自己効力感とは…？> 自分が「できる」「分かる」「役に立つ」と感じる事。

自己肯定感が高い人の特徴は

- ☆ 自分に自信がある。
- ☆ 何事にも挑戦していくことができる。
- ☆ 自分の意見をはっきりと言うことができる。
- ☆ 自分自身を大切にできる。
- ☆ 心に余裕があり、他人に優しくすることができる。

それに対して

自己肯定感が低い人の特徴は

- ★ 何をするにも自信がない。
- ★ 常に人の顔色を気にしている。
- ★ 自分の意見をはっきり言うことが難しい。
- ★ どうせ自分にはできないと思ってしまう。
- ★ 何もやる気が起こらない。

みなさんはどちらですか？

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| Q1 自分に自信を持っていますか？ | (YES ・ NO) |
| Q2 自分の長所を認めていますか？ | (YES ・ NO) |
| Q3 将来の希望を持っていますか？ | (YES ・ NO) |
| Q4 今の生活に満足して、幸せを感じていますか？ | (YES ・ NO) |
| Q5 困難なことに取り組み、解決する意欲がありますか？ | (YES ・ NO) |
| Q6 積極的に友だちや先生と関わっていく意欲がありますか？ | (YES ・ NO) |

自己肯定感が低いと“ポジティブ”に考えることができず、困難に立ち向かっていく勇気を持つことができません。

まずは自分自身を知り、「ダメな自分」「頑張っている自分」どんな自分も自分自身として受け止めてあげよう！

みなさんの答えはいかがでしたか？YESが多いかな？それとも？