

「なりたい自分」とは？

「あんなふうになりたいのに、どうして自分になれないんだろう…。」

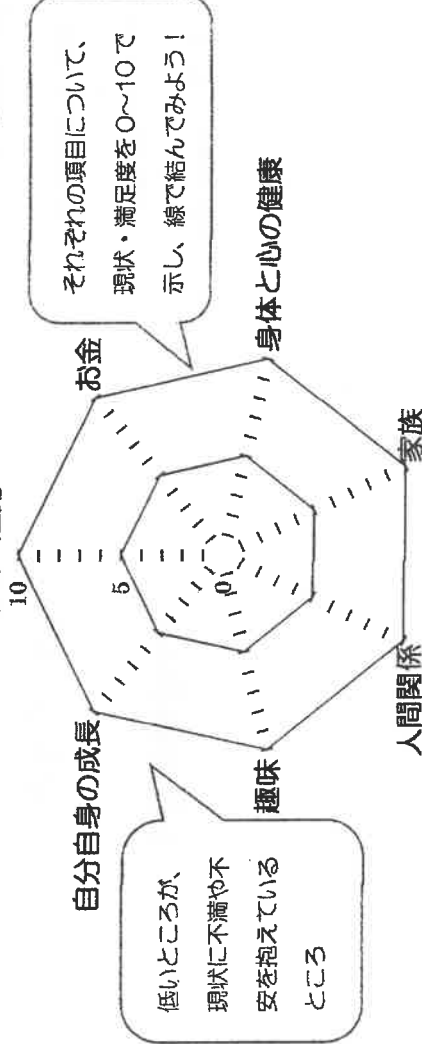
「どうせ自分には無理だし…」…などと感じたことはありませんか？

自分自身に“ダメ出し”ばかりしたり、ダメな自分を意識して、つい卑屈になってしまったり…。でも、そんな劣等感も、他人と比べて自分を否定するのではなく、『なりたい自分』と比較して考えれば、自分を成長させてくれるきっかけとなるもの。

まずは、今の自分と向き合い、ありのままの自分を受け入れるところからスタートです！

Let's try！今の自分と向き合う

勉強・進路



低かったところは？

どうして低いのか

まずは 3 か月後…

どうなっていたい？

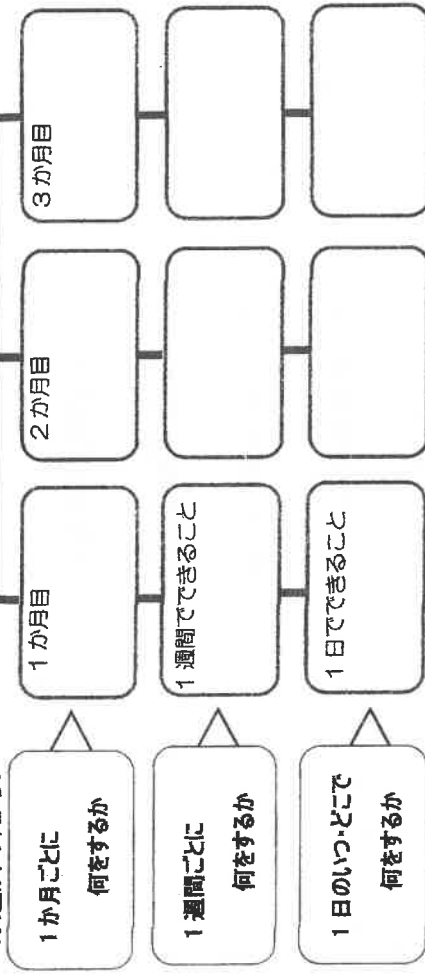
3 か月後の自分は？

Let's try！目標＝「なりたい自分」を設定する

やるべき課題・方向性が見えてきたら、『なりたい自分』に近づけるための行動計画を立てよう。

～3 か月後に達成したい目標＝「なりたい自分」～

目標達成のために…



1 週間→1 か月→3 か月継続できれば、その行動は習慣化されます。たとえ小さな一歩でも「できる！」「できた！」の積み重ねが、必ず自信につながります。

人生の主人公はあなたです！

この世にたった一人しかいない大切なあなただから、もっと自分を愛して、もっと自分に優しくして、自分史上最高に幸せになってほしいと思います。

You will be what you want to be!

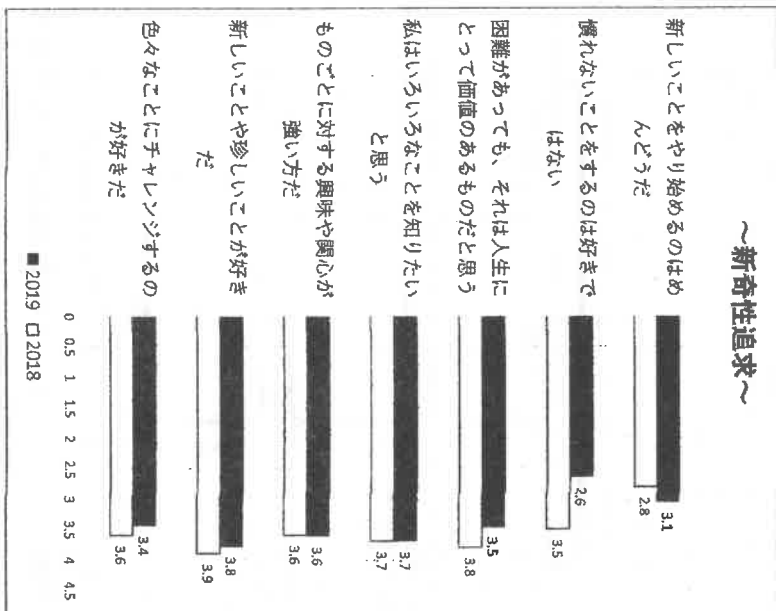


下のグラフは、皆さん自身が回答した「シリエンス・チエツク」に基づいて、南会津高校2年生のシリエンスを3つの要素から表したものです。

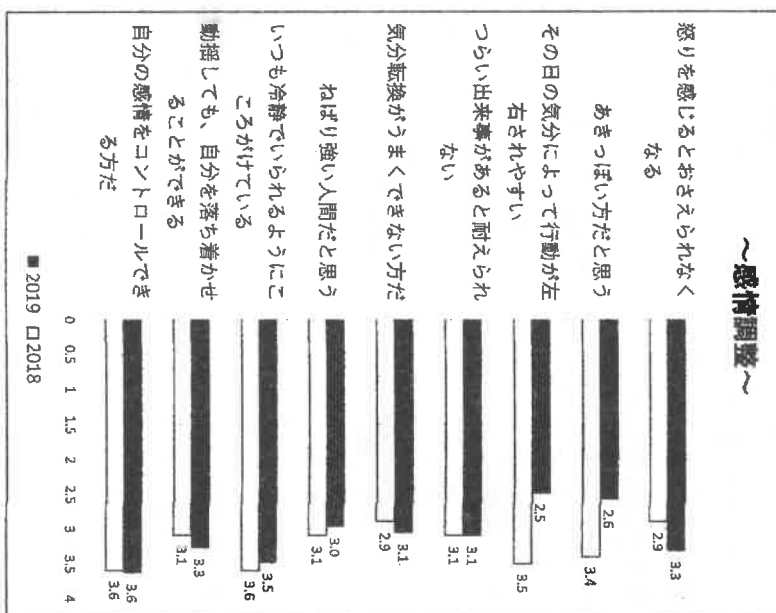
①新奇性追求（新たな出来事に興味や関心を持ち、様々なことにチャレンジしていくこととする）
 ②感情調整（自分の感情をうまく制御することができること）
 ③肯定的な未来志向（明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする）

2018年7月・2019年11月にチエツクしたシリエンスの変化を見てみましょう。
 数値が高いほど、「シリエンスが高い」ことを示しています。

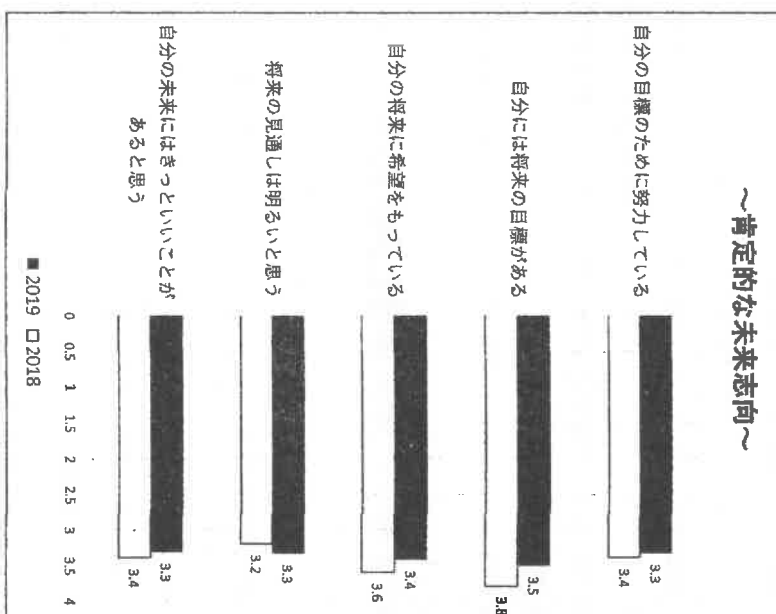
～新奇性追求～



～感情調整～



～肯定的な未来志向～



アンケートのご協力ありがとうございました。

去年に比べ、大きく差のあった項目は、「慣れないことをするのは好きではない」「あきつばい方だと思う」「その日の気分によって行動が左右されやすい」の3項目でした。学校生活に慣れてきたことで「安定性」を求めたり「退屈感」を感じやすくなったりしているのではないのでしょうか。「怒りを感じるとおさえられなくなる」のシリエンス得点が去年よりも高いため、怒りを感じても冷静に対処出来るようになっていきます。精神的な成長を遂げた人やストレスフルな環境にいる人が増えたようです。心の成長を感じることで出来て嬉しいですね。

自分の結果が知りたい！全体と比べてみたいという人は、保健室で保管しているで聞きに来てください。また、これまでに行方した『HAPPINESS』も配布していきます！学校生活をより楽しく送ることが出来るように活用してください。1・3年生の結果については後日別紙で配布したいと思います。

昨年12月から1年間に渡って発行してきた機関紙「HAPPINESS」も、今回が最終号となりました。これまでの「HAPPINESS」が、皆さんが前向きに生きるためのヒントとして、少しでも役に立っていたら嬉しいと思います。

保健室では、頑張るあなたを応援しています。
 今日も明日も明後日も…。

