

自己肯定感を高めよう

本校では生徒が自己肯定感を高められるように「朝読」、昼の「シエスタ」、学び直しの「マルチベーション」、確かな日本語力を身につける「日本語検定」に取り組んでいます。

毎日、これらのやるべきことにしっかりと取り組み、出来たら、自分を誉めて、自己肯定感を日々高めて欲しいと考えています。

自己肯定感の低い人は「自分は何をやっても成功しない」と思い込んでいたり、やってみる前に「どうせ上手くいかないだろう」と最初から決めつけて、あきらめてしまっていることがあります。それは大きな間違いです。

最初から上手くいかないという思い込みは「錯覚」ではないのです。人間は本当は何にでも挑戦し、出来るようになるのです。

自己肯定感の低い人は、「あなたなら出来ますよ」と言われても素直に信じられないようです。それはこれまででの人生で成功体験が少ないからです。最後までやって、少しでも前進できたら、自分を誉めることで、マイナス思考から抜け出す大きな自信になります。

例えば「早寝早起きをする」と決めて、実行したら一日のスタートが気持ちよく出来た。このささやかな喜びが「自己効力感（自分に目標を達成する力がある」と自覚すること）」を増し、自己肯定感を高めることに繋がっていくのです。

○語彙力チエク

①「取り付くしまもない」とほぼ同義の言葉を次の中から選べ。

A 無愛想な B 如才ない

C 愛嬌のある D 完璧である

②「□□を吐露（とろ）する」の□□に入る正しい語を選べ。

A 罪障 B 真情 C 後悔

③「とんじゃく」の正しい漢字は次のどちらか。

A 頓着 B 遁着

④「遁走」とはどんな逃げ方か。

A 後ろを振り返りながら用心深く逃げる

B 後ろ振り返らず一目散に逃げる

⑤「とんぼ返り」の正しい意味は次のどれか。

A 直ぐに戻ること B ゆっくり戻ること

C 約束までに戻ること

⑥「名を後世に掲ぐ」の正しい説明は次のどれか。

A 死後に生前の業績が評価される

B 死後に生前の評価が失墜する

C 生前も死後も評価され続ける

（解答）① A ② B ③ A ④ B ⑤ A ⑥ A