



新年明けましておめでとうございます。  
 新年を迎え、心持ちも新たにスタートしましょう。



今月は、大浦スクールカウンセラーからのメッセージです。

「 自 尊 感 情 」

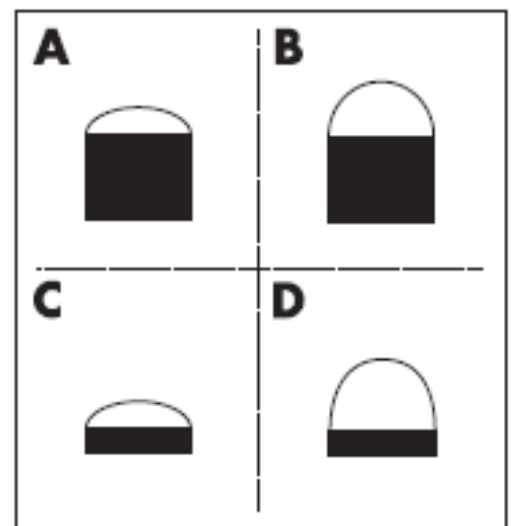
SC 大浦 暢子

自己肯定感・自尊感情を高めましようと言われますが、そもそも自尊感情とは何でしょう。  
 近藤卓氏は、「自尊感情」をこのように語っています。

自尊感情には、基本的自尊感情と社会的自尊感情の2つ  
 があります。

基本的自尊感情とは、「自分は自分」と思える感情で  
 す。他者との比較ではなく、絶対的かつ無条件で永続性の  
 ある感情です。

社会的自尊感情とは「役に立つ」「価値がある」「人よ  
 り優れている」と思える感情で、他者と比較して得られる  
 もの。際限がなく一過性の感情です。



■: 基本的自尊感情 □: 社会的自尊感情

図に4つのパターンが描かれています。Dは社会的自尊感情は大きいのですが、もし失敗や挫折によってこれがしぼんでしまったら、あっという間にCのところまで落ち込んでしまいます。社会的自尊感情は他者の関わりによって変動するものであり、基本的自尊感情は揺るぎないものなのです。

Aの人は、社会的自尊感情は低いのですが、基本が揺るぎないものなので、努力次第で大きくすることができます。Bの人はどちらも大きいパターンで、いわば自尊感情のあるべき姿、バランスの取れた姿です。

つまり、社会的自尊感情を膨らませるよりも、基本的自尊感情を強く確実なものにしていくことが大切という事です。他者からの評価ではなく、自分で自分を認めていくという事が大切という事です。



## 1 月来校予定日

(SC : スクールカウンセラー、SSW : スクールソーシャルワーカー)

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
冬休み				藤田 SC 12:30~17:30
1 1 成人の日	1 2 清水 SSW 15:00~17:00	1 3	1 4 村田 SC 13:30~16:30	1 5 藤田 SC 12:30~17:30
1 8	1 9 清水 SSW 15:00~17:00	2 0 大浦 SC 13:30~18:30	2 1	2 2 藤田 SC 12:30~17:30
2 5	2 6 清水 SSW 15:00~17:00	2 7 大浦 SC 13:30~18:30	2 8 村田 SC 12:30~15:30	2 9 藤田 SC 12:30~17:30

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。

\* 来校予定日時は、変更になることがあります。

\* カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)

担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

### 校舎配置図

