スキルアップ講座週間～２０１２

②

自分に自信を持とう

講師　スクールカウンセラー　伊勢谷　凡子　先生

この講座では、プリントを使い、自分で思う自分と他の人から見た自分のイメージについて意見を言い合ったり、理想の自分について細かく考えてみたりするエクササイズをしました。

感想コーナー

・　この講座では、自分に自信を持つためにはどうすればいいか､そしてどうしたら理想の自分になれるかなどを考えました。私は自分にあまり自信がなく、興味もありませんでした。しかし、今回の講座を受け、自分について知りたくなりました。今の自分と理想とする自分はどう違うのだろうと思います。今日の講座で、自分について知ることができたと思うし興味も湧きました。

・　正直、今の自分にあまり自信がありませんでした。家庭的なことは何一つ出来ないし、頭も良くないし、誰とでも仲良く接することも出来ないし、いいところなどないと考えていました。しかし今日の講座で、自分は頑張り屋でしっかりしていると友だちから書いてもらいました。自分ではそんなことを思ったことはないし、分からなかったので驚きました。自分が思っていた自分と、人が思っていた自分とこんなにも違うことを知ったので、少しは自信をつけようと思いました。今日のことを参考にこれからは自分を好きになれるようにしたいと思います。

・　今日の講座では自分について知ることが出来たし、よく考えることが出来ました。自分自身で考えていることと､友だちから見る私というのはけっこうあたっていました。書いてくれた友だちは小学生の頃から知っている人なので、詳しくたくさん書いてくれました。今の自分となりたい自分を比べてみたら、違うところがたくさん見つかりました。なりたい自分を否定せず少し考え方を変えてみるのもいいと聞いて気持ちが楽になった気がします。貴重な時間でした。

・　私から見た自分と友達から見た自分を比べてみると、意外と自分の知らない一面が多かったです。私は今の自分があまり好きではありません。講師の先生は、理由は高校時代は一番自信がないからだと言っていました。それは、理想の自分と今の自分が違うからだと言うことも知りました。自分に自信をつけるためにはなりたい自分を細かくしてみて小さな事から解決していくことが重要だと感じました。

・　今の自分にいいところは何もないと思い自信が持てませんでした。しかし、今回の講座を受けて他人から自分の印象を聞き､思ってなかったことを言われ嬉しかったです。自分はこんなふうに思われているのかと考えると少し自信が持てたと思います。これからも自分のいいところを探し、自分に自信を持ちたいと思います。

・　なりたい自分になるためには、細かくして考えると自分に自信が持てると思った。高校２年の時に私は自分が大嫌いになった。自分はなぜ、自分のなりたいようになれないのだろうと思うことが多かった｡その時に今回の講座を聞くことが出来たら良かった。その時だったら少しは自分に自信を持つことができたのではないかと思った。これから

また自分が嫌いになったとき、今回の講座で言われたことを思い出して自分に自信が持てるようにしたい。