

○最後の考査に向けて

いよいよ明後日から最後の考査が始まります。学年の成績を左右する大切な試験だと思っている人も多いことでしょう。ご存じのとおり、観点別評価で成績が出ますので、今までの授業への取組や課題提出等はどうかを思い起こしてください。きちんとやってきた人は、考査もしっかり受験できることでしょうし、そうでなかった人は焦ってしまうはずです。焦り過ぎると勉強が手に付かず、悪循環に陥ってしまいがちです。そこで一番心配されるが不正行為です。

発覚すれば考査点は0点になってしまい、進級にまで響く可能性も出てきます。最後にそんなことになってしまわないよう、決してカンニングをしようなどは考えず、正々堂々と受験してください。残された時間、少しでも分からないところが分かるよう、努力し勉強してください。考査中も決して諦めず、なるべく「空白」に作らないように最後まで問題を解き続けましょう。“やればできる！”

○自己肯定感を上げる方法

内閣府が発表している令和元年度版「子ども・若者白書」の中にあるアンケート結果で、諸外国と比べ日本人の自己肯定感が低いことが挙げられています。自己肯定感については『自分の良いところ、人に自慢できるところをいくつ言えるか？スラスラ出てくるか？』これが自己肯定感を測る一つのモノサシになると考えられるのですが、皆さんはどうでしょうか？試しに1分間でいくつ言えるかを測ってみてください。10個も出てくれば大したものです。

しかし、実際にはあまり出てこない人が多いはず。それは事実として、その人に良いところがないのではなく、自分自身で認識していないだけなので、とてももったいないことです。

では、自己肯定感を上げるためにはどうしたら良いのか？この自己肯定感というものは、自分で上げていくことが難しいものです。自分で認識していない事や「これは自分の良いところかな？」と思うようなことがあったとしても、確証が得られなければ自分が認めることが難しいと思うのです。

では、どのようにすれば良いのかというと、「人から伝えてもらう」という方法がおすすめです。できれば、複数の人に何度も繰り返し言ってもらえるとさらに効果的です。他人から何度も繰り返し言われたことについては、脳がそれを事実と認識しやすいからです。しかし、現実には「そんなことを言ってくれる人は周りにいないよ！」という人がほとんどなのではないでしょうか？

では、どうすれば良いのか？それは、「自分から人の良いところをどんどん伝えていく」という方法です。自分から人の良さを認め、発信していくのです。最初は、発信するばかりかも知れません。でも、あなたに良いところを承認してもらい、自己肯定感が上がった人は、必ずあなたに返してくれるようになります。相手の“自己肯定感のコップ”を満たしてあげるのです。そうして満たされると、溢れた分があなたに返ってきて、さらに周りの人を満たしてくれるようになります。



あなたからの発信で他人の“自己肯定感のコップ”を満たす。良かったら、始めてみませんか？