

自分らしくいるためのヒント

みなさんは、日頃「自分らしく」いられていますか？ ついつい場の空気に合わせすぎてしまったり、キャラを演じていたりして、ストレスをためていませんか？ 今回は、「自分らしく」いるための、いくつかのヒントをご紹介します。

自分の気持ちをつかむ

つい「やばい」「テンション上がる/下がる」など、便利な言葉を多用しがちですが、その中身は様々。「嬉しい」「楽しい」「おいしい」「悲しい」「怒り」「不安」「焦り」・・・あなたの気持ちは何でしょう？ つかんでみましょう。



周りと比べるより過去の自分と比べよう

人と自分を比較して落ち込んだりすることはありませんか？ 他者と比較するのではなく、以前の自分と比較して、自分が成長した点に目を向けてみましょう。「人がこうしているから」「人がこう言うから」よりも、「自分はこうしたい」を大事にしましょう。



気持ちを伝えるときは“私”を主語に

自分らしくといっても、思ったことをズバズバ言っただけでは他者との関係が悪くなってしまいます。言い方を工夫してみましょう。気持ちを伝えるときは、「あなた」ではなく「私」を主語にすると、より穏やかな言い方になり、自分の気持ちが伝わりやすくなります。



参考図書: 平木典子「こころのクスリBOOKS よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方」
水島広子「10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方」

保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます