

やってみる？「自分のダメなところ探し」

気分が落ち込んでしまう。何をやっても前向きになれない。そんな時ってありませんか？
元気になろうと、できたことを書き出したり、前向きな言葉を探したり。それでも気持ちが上向かないことがあります。

そんな時、あえておすすめしたいのが「自分のダメなところ探し」です。

「そんなことしたら、もっと落ち込みそう」と思うかもしれませんが、でも実は、自分を追い詰めている「完璧でなければならない」という思い込みを緩める方法の一つなんです。

私たちは知らず知らずのうちに、「ちゃんとしていなければ」と思っています。だから少しでもうまくいかないと、「自分はダメだ」と感じてしまう。

そこで、あえてダメなところを書き出してみるのです。

「朝起きられなかった」

「何をやっても失敗ばかり」

「何にもやる気が起きない」

でも、大切なのはここから。

落ち込むのではなく、こう考えてみてください。

「こんなにダメなところがあるのに、毎日ちゃんと過ごせている」

「今日もなんとか一日終わった。それだけでも十分すごい」

すると、不思議なことに

「あれ？ これってそんなにダメじゃないかも」と思えることがあります。できていないことばかりに目を向けるのではなく、「それでもできていること」に気づいていく。そうすると、「いい自分」だけでなく、「うまくいかない自分」「不完全な自分」も含めて、ありのままの自分を受け入れられるようになります。

どうか、うまくできていない自分にも居場所を与えてあげてください。

誰かに認められなくても、自分で自分に

「それでも、よくやっているよ」

と言ってあげられたなら、ほんの少し、生きづらは軽くなるのではないのでしょうか。

参考文献『10代の子どもの心の守りかた』（実務教育出版）

（裏に図化したものを印刷しています。文字が多くて読みにくい人は裏を見てね。）

7月のスクールカウンセラー来校予定日

6日（月）、17日（金）、21日（火）



やってみる？ 「自分のダメなところ探し」

自分を
ラクにする
考え方だよ



1 こんな時、ない？

気分が落ち込む…
何をしても
前向きになれない…



いろいろ試しても、気持ちが
上がらないことってあるよね。



2 そんな時は…

「自分のダメなところ探し」をやってみよう！

えっ、そんなこと
したらもっと
落ち込みそう…



実は、完璧じゃなきゃと
思いすぎている自分を
ラクにする方法だよ！



3 まずは、ダメなところを 書き出してみよう

- ・ 朝起きられなかった
- ・ 何をやっても失敗ばかり
- ・ 何にもやる気が起きない
- ・ ……………



思いつくまま、どんどん書いてOK！

4 大切なのは、ここから！

落ち込むんじゃなくて、こう考えてみて！

こんなにダメな
ところがあるのに、
毎日ちゃんと
過ごせている



今日もなんとか
一日終わった。
それだけでも
十分すごい！

5 すると、不思議と…



あれ？
これって
そんなに
ダメじゃない
かも…



できていないことばかり
じゃなくて、
「それでもできていること」
に気づけるようになる！



✓ いい自分も
✓ うまいかない自分も
✓ 不完全な自分も
まるごと受け入れられる
ようになる！



6 うまくできていない自分にも、居場所をあげてね

それでも、
よくやっているよ



誰かに認められなくても、
自分で自分にそう言ってあげられたら、
ほんの少し、生きづらさは
軽くなるかもしれないよ。

