

配布版は
イラスト
掲載

カウンセラーだより

滝ノ水中学校
スクールカウンセラー

Sep
2025

夏休みはゆっくり休憩し、エネルギー補充ができたでしょうか。2学期も心と体の健康を維持できるように今回はセルフトークについてお話しします。セルフトークとは、「心の中のひとりごと」です。セルフトークが大切な理由は、あなたのセルフイメージをつくるからです。

セルフイメージとは自分自身が思い描いている自分のイメージです。自分はどんな人間か？なにが得意でなにが苦手か？自分が自分のことをどう評価しているかで見えてくると世界は大きく変わります。

心の中で言っているセルフトークがポジティブでワクワクやパワフルで楽しいものであればセルフイメージがぐんぐん高まり、見える世界が良い方に変わります。「だめに決まっている」「やるだけ無駄だ」「自分は運が悪い」といったネガティブなセルフトークは、あなたを失敗へと導いてしまいます。ストレートに言えば、セルフトークを変えれば、脳のプログラミングが変わり、自分の世界が良い方向に変わるはずです。

皆さんも毎日が楽しくなるセルフトークをしてみましよう！

※配布版はイラストが
掲載されています

セルフトークの効果

- やりたくないことがやりたいことにも変わる
- 勇気が湧いてきて一歩踏み出せる
- 「考え」や「気持ち」が自動的に理想の状態に向かう
- 嫌な感情をすぐに切り替えられる
- 周りの人を見る目が変わり人間関係が改善する
- 自信がつき、周りの目が気にならなくなる
- いつでも自分の最高の力を発揮できる

昼放課トークルームを開放してます！

9月は、4日（木）25日（木）が開放日です。たわいのないおしゃべりでも、相談事でも構いません。気軽に遊びに来てください。

配布版は
イラスト
掲載

"Believe you can, and you're halfway there."

-Theodore Roosevelt

「できると信じれば、もう半分叶っている」

-セオドア ルーズベルト（米国元大統領）

困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

- ◆ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間） 189
- ◆ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338
- ◆ いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556
- ◆ チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777
- ◆ 子どもの人権110番 (平日8:30-17:15) 0120-007-110

- ◆ プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です匿名・無料で24時間いつでも利用することができます