

がんばる!



# ほっとライン **+** plus

名張市子ども相談室発行

\*\*\*\*\* **こんにちは、名張市子ども相談室です** \*\*\*\*\*

今回は、自己肯定感と自己効力感についてのお話です。

## 自己肯定感とは？

ありのままの自分を受け入れ尊重すること、それは、  
良くない状況に置かれたり不運に見舞われたりしても、  
「それでも自分には価値がある」と思えること。

つまり、「自分のことが、  
好き、自分は大切」と思え  
ることが自己肯定感です。

## 自己効力感とは？

「自分ならできる!」と思える力 のことをいいます。

他者や周りも尊重できる。

## 自己効力感が低いと、自分の可能性を無意識的に狭める場合があります。



自分の体であっても自分が操作できるのは呼吸だけだそうです。  
心臓の鼓動も、体温や血圧を調整することもできませんが、深呼吸をすること  
で気持ちが落ち着いたという体験はありませんか？

誰でも投げ出されなくなったり、途方にくれたりすることはあります。自分の不調に気付  
けることがどんなに大切なことか！そんな時こそ深呼吸。やり抜く事や達成することだ  
けがゴールでしょうか？そこで立ち止まったり、弱音がはけたりすることで、自分を取り  
戻せたなら、それも自己効力感の高まりに繋がると思います。

名張市に住んでいる、名張市の学校に通っている、名張市で働いている 18 歳までの

子どものために **ばいっ子ほっとライン** があります。

**利用料金はかかりません。** 番号は **0800-200-3218** です。

つらいこと、困ったこと、悲しいこと、うれしかったこと、彼氏彼女のこと、誰かに聞いてもらいた  
いこと、どんなことでもいいので、お話してみませんか？秘密厳守です。

子どもに関することであれば、保護者の方からのご相談も承りますので、大人の方は  
0595-63-3118 へお電話ください。面談もさせていただきます。一度お電話ください。

<相談できる日> 月・火・木・金 8:30~17:15 土・日・祝日と  
水 10:30~19:00 12/29~1/3 はお休みです。

