



夏休みが終わり新学期が始まりました。夏休みは充実していましたか。新学期もリフレッシュをしながら無理なく過ごしていきましょう。いやなこと、辛いこと、不安なことがあった場合は、自分一人で抱え込まずに身近な信頼できる大人（家族、先生、スクールカウンセラーなど）に相談してください。

## ☆ありのままの自分を受け入れよう☆

人はだれでも「ありのままの自分」でいいんです。ありのままの自分を受け入れ、自分自身を大切にしていきましょう。ありのままの自分を大切にするためにできることに少しずつチャレンジしていきましょう。

# CHALLENGE!

### チャレンジ1：今の自分を見つめ直す

今の状況や環境、感情について向き合うことが必要です。  
ネガティブな感情を持っていたとしてもそんな自分を受け入れましょう。



### チャレンジ2：自分のいいところを書き出す

長所の気づきは自分を客観的に理解する上でも効果的です。  
また、短所だと思うことも見方を変えれば長所になるかもしれません。

### チャレンジ3：感情をありのままに書き出す

感情を書き出すと自分を客観視することができます。  
また、言語化することでモヤモヤした気持ちが可視化され、整理しやすくなります。

### チャレンジ4：否定的な言葉を口にしない

ネガティブな発言は自分を落としてしまいます。  
可能な限り、ポジティブな言葉を選んで使うよう心掛けてみましょう。

### チャレンジ5：自分の思いを優先してみる

他人の目を気にせず、自分はどうしたいのか自分に問いかけて行動してみましょう。  
自分の思いを尊重することも時には大切です。