

自己肯定感を高め心を豊かにするための心のケアの提案

仙台第三高等学校 C8班

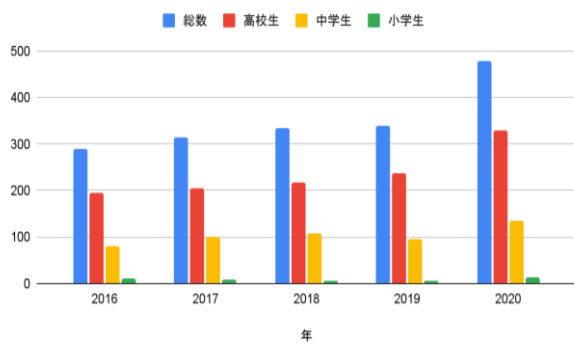
背景

学生の自殺率
→高校生が**全体の7割**

- ・私たち自身も高校生
- ・原因の多くが精神的要因

↓
自己肯定感に着眼

学生の自殺者数と内訳



【まとめ】

悩みを生み出す原因→悲観的な自己評価によるもの

↓
物事をポジティブに捉えることで悩みの解消に繋がり心も豊かにする！

【物事をポジティブに捉える方法】

○プライミング効果を利用
【行動は見聞きした情報に影響を受ける】
→口癖を変える、表情を変える

○メンタルをリセットする
→マインドフルネスを行う

○気分が良くなる習慣を見つける
→趣味や没頭出来ることを見つける

○過去より未来のことを考える

物事を肯定的に捉える習慣をつけることで結果的に自己肯定感を高め心を豊かにすることにつながる😊



仮説

「悩みの解消が自己肯定感の向上につながるのではないか」

目的

- ・悩みの解消
 - ・自己肯定感の向上
- 物事を前向きに捉え、心を豊かにする

調査・実験の方法

〈調査の準備〉

三高生の悩みの傾向について知るため三高生80人に聞いたら以下の3つの傾向が見られた

- ①自己評価
- ②他者と自分との比較
- ③周りからの評価

調査の準備を踏まえて特に①の自己評価という観点で三高生50人を対象に悩みに関するアンケートを行う

【アンケート項目】

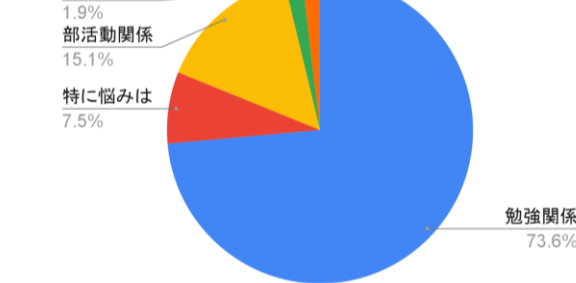
具体的な悩みと悩みに対する捉え方を確認するアンケート

Q1. 現在あなたが抱えている悩みは何か。

Q2. 悩みを肯定的に捉えているか。

調査・実験の結果・考察

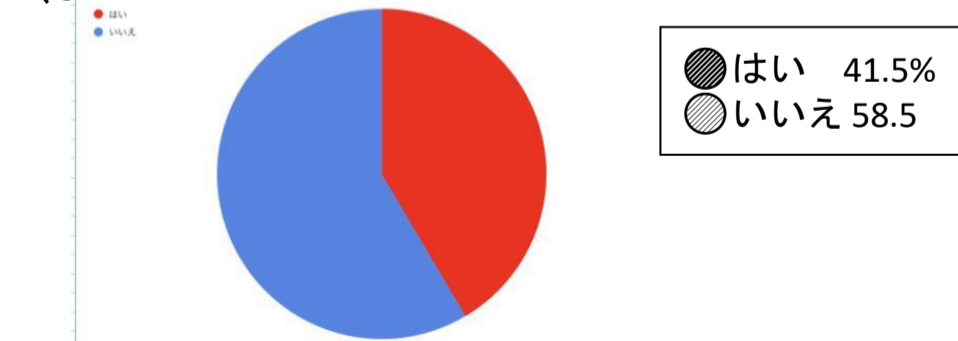
Q1. 現在あなたが抱えている悩みは何か。



⇒勉強関係の悩みが全体の約七割
多くが自分の成績や勉強の仕方についての悲観的な自己評価

Q2. 悩みを肯定的に捉えられているか。

(Q1で悩みがあると答えた人対象)



⇒自分のパフォーマンスに対し楽観的（ポジティブ）に捉えられている人が少ない傾向

参考文献

小中高生の自殺、コロナ禍の2020年は過去最多479人 ReseMom 奥山直美

<https://resemom.jp/article/2021/02/18/60539.html>

自尊感情や自己肯定感に関する研究 東京都教職員研究センター <http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.lg.jp>

<https://www.avocado-fes-thought.com/laughmakesmehappy.html>

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_699.html