

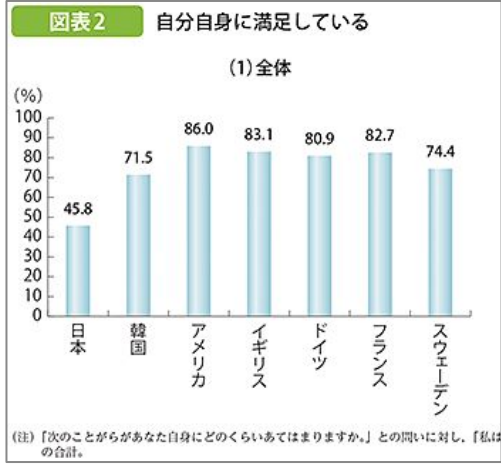
# 高校生の【褒め日記】

仙台第三高等学校 C9班

## 背景

・現代の日本人の自己肯定感が低い \*1先進国ワーストクラス→

・現代の学生には悩みやトラブルを一人で抱え込んでしまい自己嫌悪に陥ってしまったり自分に自信をなくしてしまったりする人々がいる。



## 実際に褒め日記を書いてみて

### <具体例>

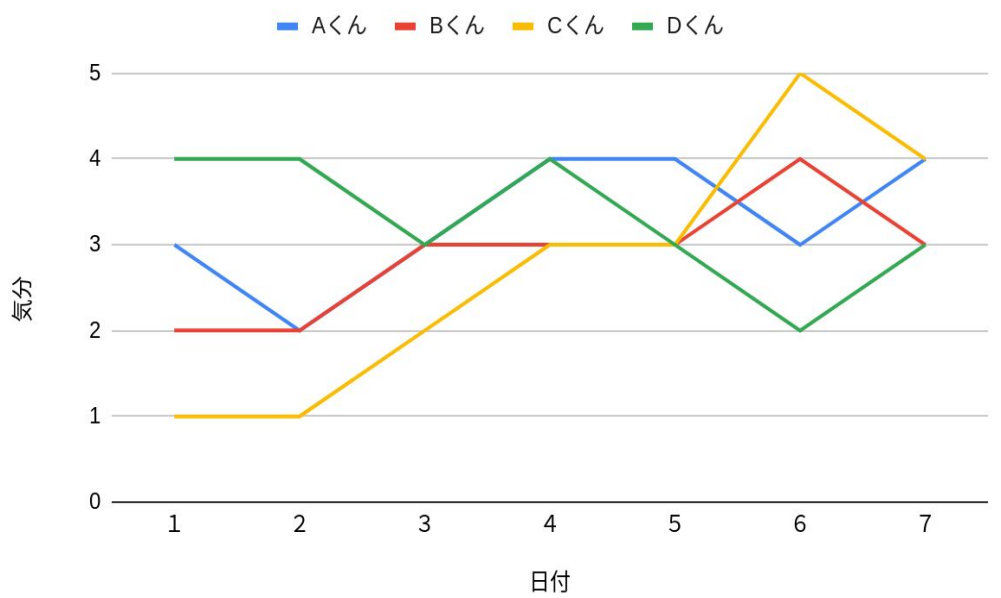
・授業もわからないし、寝るしであまりよくなかった。しかも部活で調子も最悪で普段負けない相手にも負けて萎えた。でもちゃんと2時間勉強時間を確保した俺偉すぎ。

・今日朝練しなくて先生に死ぬほど怒られた。でも、切り替えてその後の練習めっちゃいい感じで走れたのでおけ。

・模試が難しくて萎えたけどみんなも多分出来てないし解けなかったのたまたまだったから大丈夫。

### データ

Aくん、Bくん、Cくん、Dくん



### 結果

少ない人数の調査ではあるが、褒め日記の効果が認められる結果となった。

## 研究内容

・自分を褒めることでセロトニンと呼ばれる、自己肯定感アップにつながる脳内伝達物質の分泌量が増加する \*2とされている。



自分自身を褒める「褒め日記」をつければ自己肯定感の向上につながるのではないか。

## 調査 アンケート

自己肯定感についてのアンケートを実施した。

1 「あなたは褒められて伸びるタイプか厳しくされて伸びるタイプのどちらにあてはまると思いますか。」

2 「あなたはポジティブな方かネガティブな方のどちらに当てはまると思いますか。」

3 「あなたは周りの人間に褒められたときにどれくらい素直に喜んで受け取ることができますか。5段階で表してください。」



## 結果

# 三高生は ネガティブ & 褒められたがり



そんな三高生に実際に『褒め日記』が効くか調査することにした

### まとめと感想

実際に何人かのモデルを対象に褒め日記を書いてもらい経過を記録してもらったところ、個人差はあるもののプラスの効果が得られることが明らかになった。

結果から自己肯定感を上げる方法としてこの褒め日記はとても有効なものと考えられる。

褒め日記は現代の中高生で一人で悩みを抱え込み自信をなくしてしまっているもしくは、さらに自身の幸福度を上げたいと考えている人にとっても役に立つものだといえるのではないかなと思う。

この褒め日記を見つけるまでに様々な文献を探し時間がかかったが、この、一人でも自己肯定感を上げられる手軽でベストな方法を確立させたことは、一人でも多くの若者の悩みを解決することにつながるだろう。

## 参考文献

\* 1 内閣府 平成26年度 子供若者白書全体版 特集1

\* 2 「自分で自分を褒めるだけ！【褒め日記】をつけると幸せになる！」手塚 千砂子 著