



いよいよ、東京オリンピック開幕の月になりました。コロナ禍の紆余曲折を経て、入場制限や様々な規制の中、何とも寂しい五輪の開幕になりそうですが、この日の為に人生を懸けて猛練習を重ねてきた世界中のアスリート達に盛大なエールを送りたい。これまでの絶え間ない彼らの努力の結晶が、一点に昇華する臨界点の瞬間を、目の当たりに観れると思うと、今から楽しみだ。商業化路線で揶揄される近代五輪では有るが、アスリート達の極限に挑む姿を観ると、純粋に感動する。4年の歳月の中での苦悩と挫折を乗り越えた説得力が、無意識に伝わる賜物だろう。自分の為の努力が大半だろうが、国家の代表の威信にかけた闘いも観るものを高揚させる。世界中が東京に熱い視線を注ぐこの期間は、アスリート達の熱闘と歓喜を楽しんでみたい。

おしらせと今月の行事予定

※夏期講習の実施【7/21～8/23まで】

長い夏期休暇中を無計画で過ごさないように
非受験生も積極的に夏期講習に参加しよう!!

- 各々のテーマを設定する個別指導に特化
- 中2は志望校判定模試の特典付き

※夏季強化特別合宿参加者受付中

（8/12～14の2泊3日）

- 最低 30 時間の濃密個別指導で苦手分野の克服に最適。3日間で生まれ変わります!

今月の予定

- 5日～20日…成績懇談会
(小学生/中学生の非受験生対象)
※別紙でご案内します。
- 21日～夏期講習会実施
- 受験生は別紙日程に従います
- ★夏季強化特別合宿申込み受付中
- ◆外部生も参加可能です!!



自己肯定感とは自ら高めるモノ～状態チェックを入念に～

最近目につく「自己肯定感」という感覚を掘り下げて考察してみたい。
そもそも「自己肯定感」とは、どんな感覚だろうか。又「自信」とどのように違い、なぜ「自己肯定感」は高める必要が有るのか。

「自己肯定感」とは「ありのままの自分を肯定できて好意的に受け入れられる感覚」と一般に言われます。つまり他者との比較ではなく、そのままの自分を認め尊重し、自己の価値を感じる事の出来る心の状態を指します。対人関係にしろ、仕事や自己実現に対して、「自己肯定感」は土台になり幸福感に繋がる感覚とも言えるでしょう。類義語としてある「自信」と、どのように違うのでしょうか。分りやすく言えば、自己肯定感とは「根拠が無くても自分を肯定出来る感覚」に対し、「自信」は「自らの自信やステータスなどを根拠にした感覚」とも言えましょうか。換言すれば、根拠が有る時にのみ自分を肯定出来る感覚は、「自信」は有っても「自己肯定感」の無い状態かも知れません。よく「根拠のない自信は有る」なんて言う人がいますが、逆説的に言えば、ネガティブマインドを悟られない為の自己防衛から出る言葉かも知れません。自己肯定感が低いと、どうしてもネガティブに発想したり「出来ない」を決めつけたり、他者との比較や、周囲への依存度を強めたり、結局困難から逃げ出したり、挙句は自己も他者も満足できず幸福感に至れません。やはり「自己肯定感」を高めて、前向きな考えにたつチャレンジ精神で行動し、しっかりと自分の軸で考えて自分の価値観を確立し、他者の価値観も受け入れ出来る許容ある感覚を養いながら、人生を豊かにしたいモノです。

「自己肯定感」は、常にメンテナンスが必要なので、低くなったと感じた時には、特に入念に高める意識が大切です。しかも、その方法は簡単です。肯定感の低い自分に気付いたら、箇条書きにして、「今はそう感じているだけ」と追記しましょう。そして「～してもよい」と自己暗示すれば良いのです。つまり駄目な自己に「気付く」→「許容する」→「許可する」のステップで、自己肯定感を自ら高める調整をすれば良いだけです。具体的な例を示せば、【私は何をしても失敗する】に気付いたら、【今はそう思っているだけ】と許容して、最後に【失敗しても又一から始めてよい】と許可すれば良いだけです。そうすることで自ら制限していた心を癒し、思い込みで低下させた自己肯定感を高めて立ち直り、又前向きにチャレンジ精神を持って行動すれば良いのです。機械と同様に、人間も定期的な注油メンテは欠かせませんね。