



ユニット 10: 自尊心

ワークシート 10.3 自分の長所に気づきましょう

自分の長所を考えてください(あなたにはどんな能力がありますか?) (例えば、私はコンピュータに強い…)	自分には良いところがあると感じた状況を思い出してください (それはいつ、どこですか? あなたがしていたことを正確に思い出してください。) (例えば、先週、友だちが新しいソフトをコンピュータにインストールするのを手伝ってあげた)

自分の長所を書き出してみましょう!

書いたものを定期的に取り返し、自分の長所を伸ばしましょう。もし、こころの調子が不安定になったら(例えば、自分が役立たずだと考えてしまうとき…など)、自分が書きとめた長所に、もう一度注目してみましょう。そして、うまくいったことや、ほめられたこと(誰かから言われたほめ言葉)などをまた書き留めておきましょう。