



## ユニット 10: 自尊心

### ワークシート 10.5. ユニット 10 について

自尊心とは、私たちが自分自身に置く価値です。したがって、決して客観的ではありません。自尊心は変わらないものではなく、むしろ様々な活動によって変化することがあります。

こころの調子が悪くなっているとき(例: 統合失調症、うつ病)や悪くなった後は、自尊心が低くなってしまいます。その理由の 1 つは、その人が幸せでない人生のあらゆる側面に注目してしまい、その他の側面をすべて無視してしまうことにあります。

紹介したテクニックを使って、自尊心を高めてみてください(例: 「良いこと日記」を付ける、「棚のエクササイズ」、「丸薬エクササイズ」)。

内なる批評家の「声が大きすぎる」ときは、内なる親切な仲間を強化してください。

治療者からもらったワークシートを活用してください。

ここで触れたテクニックは、健全で持続的な自尊心を育てることを目的としています。

このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになるとおもいますか？

次回までに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところはありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？