

**もっともっと自己肯定感を高める**

**〜それがあるとパフォーマンス爆上がり！〜**

質問1. あなたの現在の自己肯定感度数は100のうちどれほどですか？

なぜその点数なのか、できている点を教えてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 自己肯定感度数 | なぜその点数なのか？できている点は？ |
|  |  |

質問2.もし、自己肯定感が今より高かったら何が変わりそうですか？

想像でいいので書き出してみましょう。

質問3. 自己肯定感の低さに関してのデメリットは、

「1・精神的不安定」、「2・人間関係の問題」、「3・挑戦への恐れ」、「4・慢性的不満」、「5・他者依存」というのを主に扱いました。

ご自身の経験上、自分はこの中で何かデメリットを感じた経験はありますか？

<経験があるもの> (複数選択可)

□　1・精神的不安定

□　2・人間関係の問題

□　3・挑戦への恐れ

□　4・慢性的不満

□　5・他者依存

質問4. 質問3の回答で、もし自己肯定感が高かったら、その問題はどうなりそうですか？

質問5. 今、自己肯定感が高いことのメリットについて扱いました。

「耐性が強い」、「人間関係質が向上する」、「パフォーマンスが上がる」、

「幸福度向上する」の中で、あなたが特に望む点はどれですか？

それはなぜですか？理由も書いてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 特に望む点 | それはなぜですか？(理由) |
| □耐性が強い  □人間関係質が向上する  □パフォーマンスが上がる  □幸福度向上する |  |

質問6. 自己受容とは「弱点や欠点、劣等感も含むありのままの自分を受け入れる」、ということでしたが、あなたが自分のことで受け入れがたく思っている弱点や欠点、劣等感などは何ですか？

質問7. 質問6の答えで、その弱点や欠点をリフレーミングして、長所に変えてみてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 弱点や欠点 | リフレーミングした長所 |
| 例：内向的 | 聞き上手で、深い人間関係を築ける静かな力を持つ |
| 例：ネガティブ思考 | リスクを予測し、慎重に計画を立てる |
| 例：自信がない | 謙虚で、自己改善に努める姿勢がある。 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

質問8. 下記の中で、自己受容できるために、まずはあなたが取り組んだ方がいい項目はどれですか？上位２つを選んでください。

<自己受容の高め方>

□完全主義をやめる

□他者比較をしない

□前向きな自己対話をする

□強み認識

□他者と協力(共同体感覚)

□感謝の気持ち

質問9. 質問8で回答したことを、実際にどのような行動に移すことができますか？

例：完全主義をやめる→80％の完成度で良しとし、結果に満足する

　　　他者比較をしない→他人ではなく、自分の成長を意識して記録する

　　　前向きな自己対話をする→毎朝鏡を見ながらポジティブな言葉を自分にかける

質問10. ずっと「謙虚」な姿勢でいるために、どうしたらいいですか？

例：他者の意見を尊重し、最後まで聞く

　　　自分のミスを素直に認め、改善に努める

-以上-