

KAOLABO

Boost Your Self-Esteem Even More,
Unlocking Peak Performance!

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！～

訓練すれば自己肯定感は養える
大切なのは、意識の向け方、
自分との対話の仕方、普段の習慣

自信は自己肯定の積み重ね
自信がないのは、人の良い所と
自分の良くない所を比べてしまうから



KAOLABO



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点数は 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。

自己肯定感点数	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よう。





質問 3. 自己肯定感の低さに関するデメリットは、「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？





KAOLABO



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)
<input type="checkbox"/> 耐性が強い <input type="checkbox"/> 人間関係質が向上する <input type="checkbox"/> パフォーマンスが上がる <input type="checkbox"/> 幸福度向上する	





KAOLABO



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-

