

## &lt;自己尊重とは&gt;

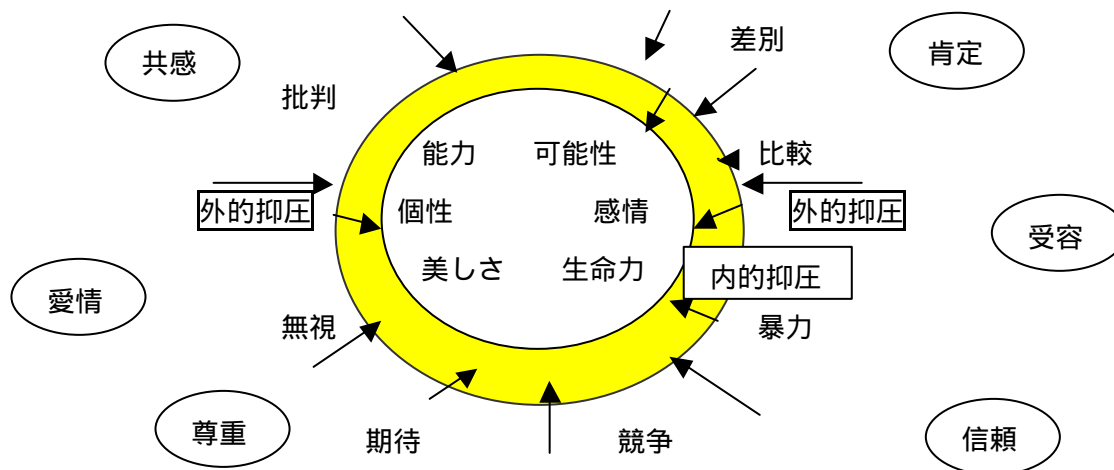
## 私を大切にする（自己尊重）とは

今の自分を自分で認めること。自分を好ましく思い、真に価値のある人間であると思えること。

「私は大切な存在」「私はできる」「私は他の人と違う存在」「私は今ここに生きている」

## ありのままの自分（現実）を受け入れる

- ・ 人は長所と短所、強さと弱さ、好きなところと嫌いなところを持っている。
- ・ 自分自身の能力には限界がある。
- ・ 人との関係には愛する、憎むなどあらゆる感情がある。
- ・ 失敗することがある。
- ・ 変化することがある。



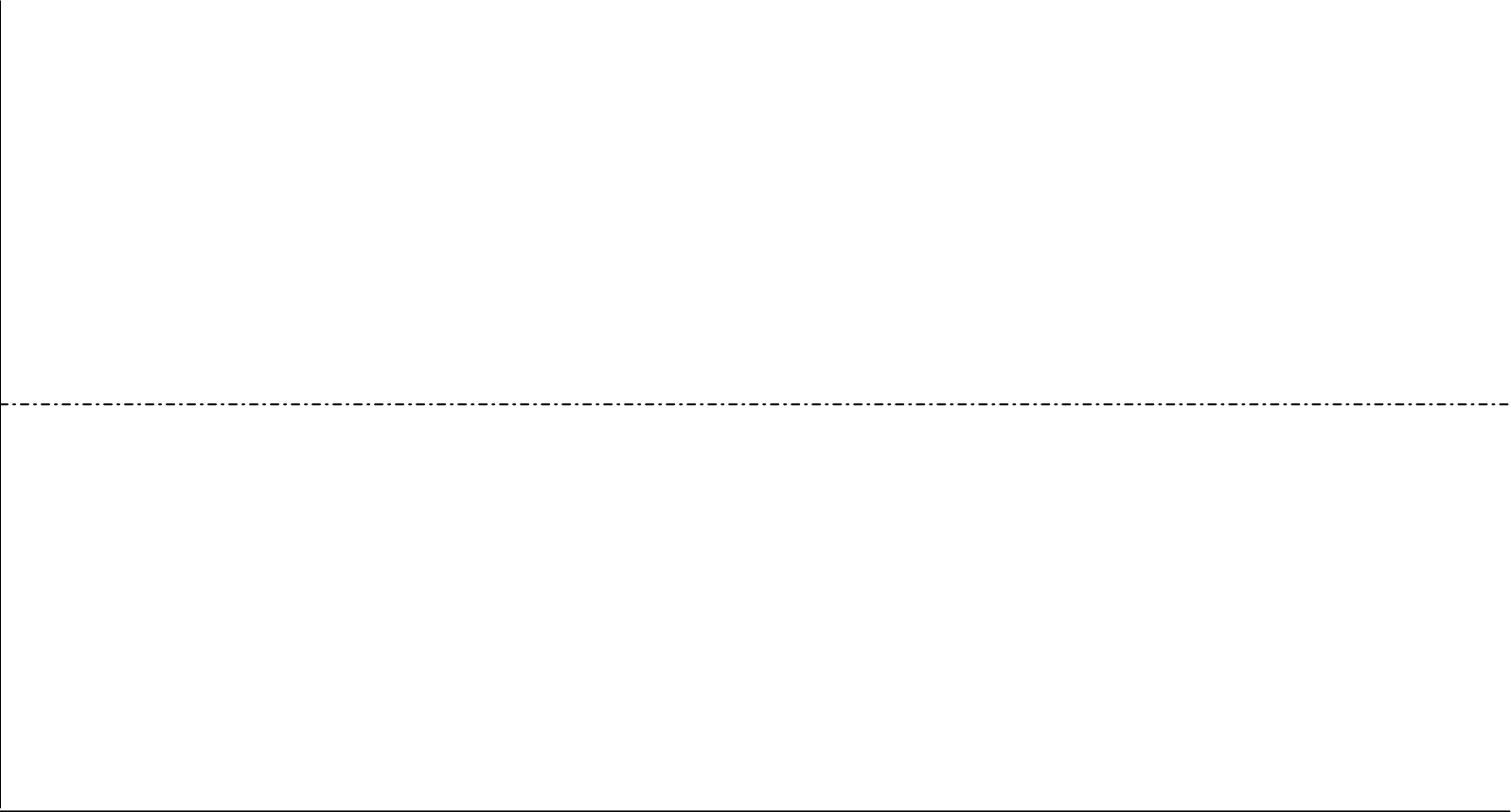
## 私を大切にするために

- ・ ありのままの自分を認める
- ・ 人との違いを認める
- ・ 人と共感しあう
- ・ 一步踏み出す勇気をもつ

# 感情曲線を書こう

気分がよい

落ち込んでいる



時間

理由

わたしの中のとらわれ

おとこ

おんな

## 短所は長所

- ・自分の短所をも含めて自分のことが好きですか。
- ・下の囲みの中に短所と長所を書き出し、見くらべてみましょう。

短 所	長 所

## 私たちの 12 の権利

1. 私たちには、尊敬をもって扱われる権利があります
2. 私たちには、自分の感情を言葉で表現する権利があります
3. 私たちには、自分の意見と価値観を述べ、真面目に取り上げてもらう権利があります
4. 私たちには、自分にとって大切なものをはっきりさせる権利があります
5. 私たちには、申し訳ないと思わずに、断る権利があります
6. 私たちには、欲しいものを欲しい、したいことをしたいと言う権利があります
7. 私たちには、考えを変えてもいい権利があります
8. 私たちには、「わかりません」と言ってもいい権利があります
9. 私たちには、失敗する権利があります
10. 私たちには、人の悩みや不機嫌を自分の責任にしなくてもいい権利があります
11. 私たちには、周囲の人から良く見られているかどうかを気にしないで  
人と接する権利があります
12. 私たちには、言いたくないことは言わない権利があります

## 「楽しみ、喜び」のワーク

私に楽しみ、喜び、こちよさを与えてくれるものを書き出してみましょう。

楽しみ、喜びを与えてくれるもの				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				