

「自分のここがダメ」ではなく、 「自分のここが好き」をさがしてみませんか。



家庭でも外でも失敗の連続。周囲の人から責められた……。

そんなとき、「病気をもっているから、ダメなんだ」と思い込んでしまっていないですか。

ダメだと思ってしまうと、ますます何もできなくなります。

自分に自信を持つことがとても大切です。 そうなれる方法を、ひとつ試してみませんか。

それは、「自分のここが好き」「自分のここがいいところ」というリストを作ってみること。

ご家族や友達にもたずねて、できるだけ多く挙げてみましょう。 あなたの得意なものを、見つけてください。

監修：慶應義塾大学 教授 大野 裕 先生