名前

自分の考え方を見直してみよう

１．例えば，あなたが「自分はダメだ（否定的に）」と考えたとしたら・・・

次の文章の空欄をうめて，文章を完成させてください。

**いつも「自分はダメだ（否定的に感じる）」と思うことは，**

２．次に，「自分はダメだ（否定的に感じる）」と考える理由を探してみましょう。

①そのように考える証拠は，何かありますか。

②それは，本当に正しい考えでしょうか。

**反論**

③本当にあなたはダメな人間なのでしょうか。それは，事実とは異なる，偏った考え方ではないでしょうか。

３．では，先ほどと同じように，次の文章の空欄に思いついたことを書いて，文章を完成させてください。

**自分について偏っていない考え方をするならば，**

★**自分のことを「ダメだ」とみる“考え”をしていると気づいたら…**

１．**「ストップ！」**と心の中で言ってみよう。

２．自分についての，**偏っていない“考え”**を，心の中で２，３回くり返し

言ってみよう。それによって，あなたは，自分のことを「ダメだ」とみる考

え方をしなくなっていくでしょう。

**POINT**

１．偏っていない考え方をする練習をしてみよう。

毎朝，起きたときに，自分についての偏っていない“考え”を，

心の中で２，３回言ってみよう。

２．自分のことを「ダメだ」と考えるのを止めよう。

それとは違う，新しい考え方をみつけよう。