

---

---

## 基本的な構え

---

---

セルフエスティームとは

自尊感情、いいところも悪いところも丸ごとひっくるめた「ありのままの自分」を好きに、大切に思える感情です。この感情は、自分だけではなく、相手も好きだという感情に広がります。

基本的な構え

自分についてどう感じているか、他人についてどう考えているかを、人生に対する基本的な構えといいます。基本的な構えには4つあります。

The diagram consists of four empty rectangular boxes arranged in a square pattern. A central vertical line and a central horizontal line intersect at the center. Each box is connected to the central lines by a short line segment. Each box is intended for writing one of the four basic attitudes.