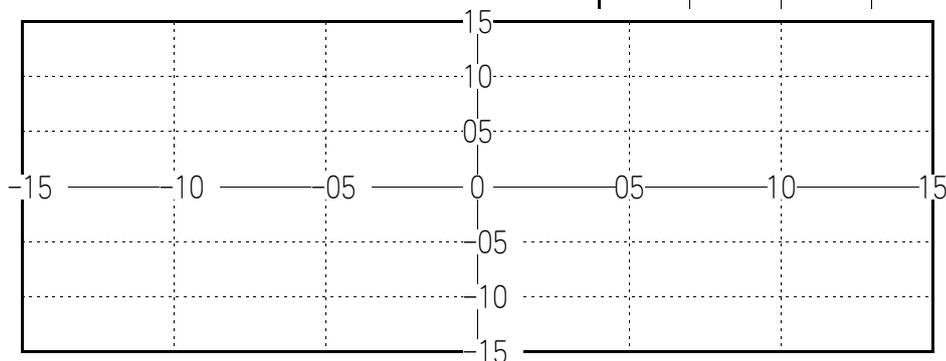


## セルフ・エスティーム

今の自分を思い浮かべて、とてもそう思う=3、どちらかというと思う=2、どちらかというと思わない=1、全くそう思わない=0を記入してください。

		/	/	/	/	/	/
1	自分には人よりすぐれたところがある。						
2	失敗すると自分のせいだと思う。	-	-	-	-	-	-
3	自分は自分から行動することができる。						
4	自分がイヤになることがある。	-	-	-	-	-	-
5	自分に自信がある。						
6	自分には思い出したくない面がある。	-	-	-	-	-	-
7	今の自分に満足している。						
8	他の人をうらやましく思うことがある。	-	-	-	-	-	-
9	自分は努力すれば向上することができる。						
10	生まれ変われたら別の人間になりたい。	-	-	-	-	-	-
	縦軸						



## 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。