



## 自分を大切にしていますか？

「自分の欠点を強調しすぎる」「自分はダメな人間だと思う」など、あなたは自分を大切にしていない言動をしていませんか？

### 自分を大切にしているかどうかを判断するチェックリスト

当てはまる項目がいくつありますか？

人の顔色を見て、「行動するしない」などを判断してしまう



人の意見に影響されやすい



すぐに妥協してしまう



人と自分を比較して落ち込むことが多い



頼まれると断れない



自分の考えだけで決断することができない



物事を先延ばししてしまいがちである



自分がしたことに自信が持てない



つい自分の失敗を責め続けてしまう



自分が好きではない



### 診断！

0~1つの人

2~3つの人

4つ以上の人

自分のことを大切にできている人です。

時々自分のことを大切にできなくなってしまうことがあります。

自分を大切にできないことが多くあります。

### 大切な友達と同じくらい自分を大切にしていますか？

あなたは、大切な友だちの心を傷つけたりできますか。

あなた自身も、誰かにとって「大切な存在」です。友だちの心を傷つけないのと同じように、自分の心も大切にしてください。

