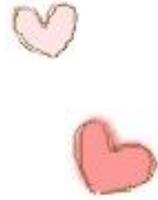


# 自己尊重感（自尊感情）ってなあに？



- じぶんを、好きってこと。
- じぶんを、肯定すること。
- じぶんを、大切にすること。
- じぶんを、愛すること。
- じぶんを、認めること。
- じぶんを、受け入れること。
- じぶんを、許すこと。
- じぶんを、いたわること。
- じぶんを、信じること。
- じぶんを、ほめること。
- じぶんの、こころやからだの声をきいてあげること・かんじること。
- じぶんに、関心をむけること。
- じぶんに、「ありがとう」と、かんしゃすること。
- じぶんの権利を、知っていること。
- いま、そのまま、生きているだけで、すばらしい、ありのままのじぶんの価値を、わかっていること。

## ◎じぶんをたいせつにするおまじない(セルフ・アファirmーション)

( ) のなかにじぶんのなまえや、たいせつなひとのなまえをいれてね。

誰がなんといおうと、わたし( )は、価値ある存在です。

誰がなんといおうと、わたし( )は、

この世にひとつのかけがえのない命、特別で、大切な、存在です。

たいせつなわたし( )、

生まれてきてくれて、ありがとう。

生きててくれて、ありがとう。

いま、ここにいてくれて、ありがとう。

たとえ、どんなじょうたいでも、いまこの、あるがままのわたし( )を

わたしは、受けいれ、ふかく、愛します。

わたしはわたしで、だいじょう。いま、この、じぶんで、だいじょうぶ。

生きてるだけで、ひゃくてんまんてん。生きてるだけで、ありがとう。