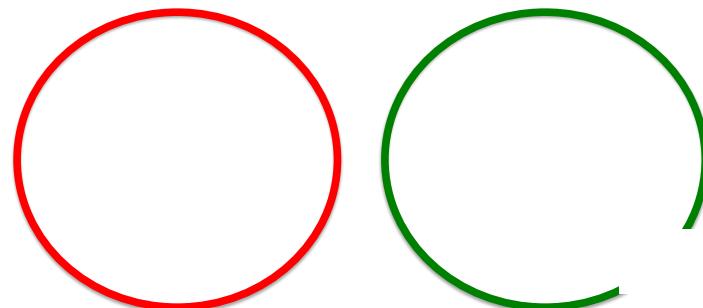


どこが気になりますか？



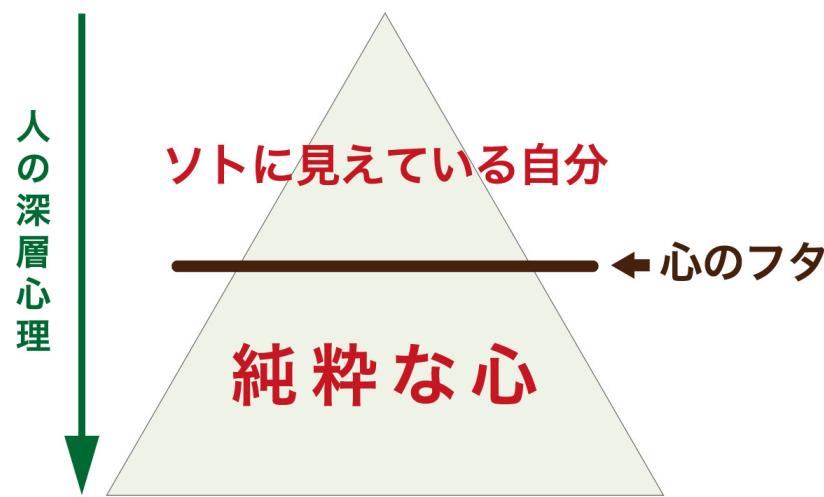
Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

自己肯定感が低い人の3つの特徴

1. 褒めや感謝の言葉を素直に受け止められない
2. 忠告された時に「怒り」が湧き上がる
3. 失敗すると言い訳ばかり繰り返す

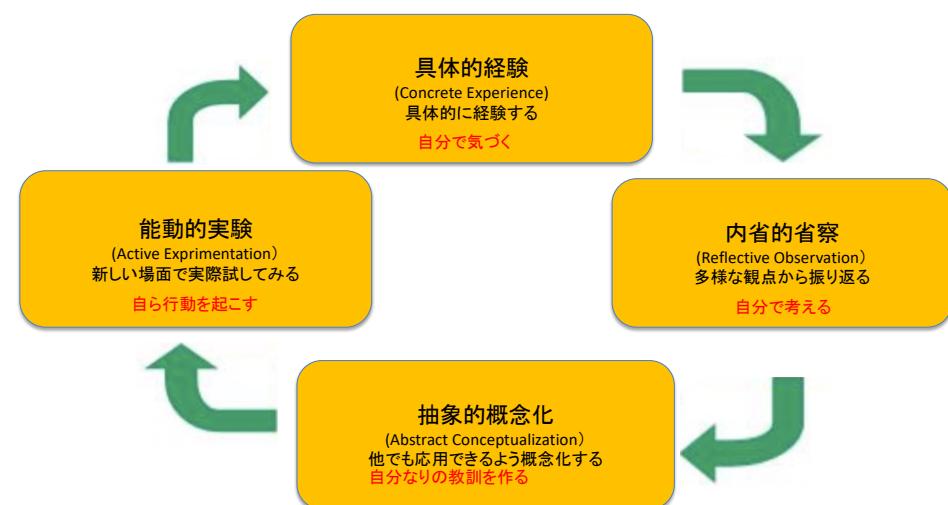
Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

自分を見つめる



Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

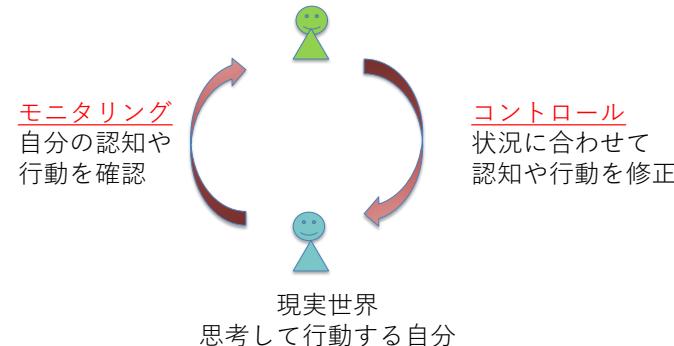
コルブ(D.A Kolb)の経験学習理論



Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

メタ認知

一段上から自分を認識する
(自分の内面との対話)



Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

■「自己承認」から始める挑戦できる

「できたこと」から振り返った場合

承認

やった!
できた

挑戦

まずはこれに
取り組もう

このやり方は
ベストではないな……

適度な不安

「できなかったこと」から振り返った場合

否定

しまった…
できなかつた

強い不安

やばい、
どうしよう…

逃避

Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

行動変容を誘う「内省文」

①【詳細な事実】「具体的に何があったのか？」

4W1Hで経験を詳しく思い出す

いつ、どこで、だれと(に)、なにを、どのように

②【原因の分析】「なぜできたのか？」「目的から見てどうか？」

問いで深い思考へ

ロジカルシンキング：なぜそのことが起きたのか。なぜなぜ。

クリティカルシンキング：もっと別の見方や方法はないか。

③【本音の感情】「今素直にどう感じてるか？」

嬉しい、楽しい、悲しい、不安だ。感情と理由(認知)を書く

④【次なる行動】「明日からどんな工夫してみるか？」すぐできる工夫点

必ず実践できる簡単なこと。行動変容の癖をつける。

Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

行動習慣化チェック表

①「〇〇しない」は根付かない
→「〇〇する」とする(テンション上がるもの)

②「〇〇を勉強する」は根付かない
→勉強する時間を確保するための行動とする

③「熟語、カタカナ」は曖昧になりがち
→実際何をするか行動がわかる言葉にする

④意識や精神論の言葉でないか
→具体的に「行動する」言葉にする

⑤行動するレベルや頻度が副詞でないか
→数値化して明確にする

⑥タイミングは「ついでに」
→すでに習慣化していることにくっつける

⑦アウトプットで「周りに見える化」
→止めたら周りから突っ込まれるようにする

Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.