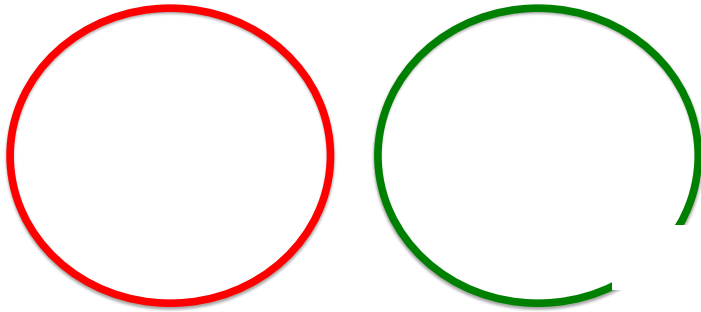


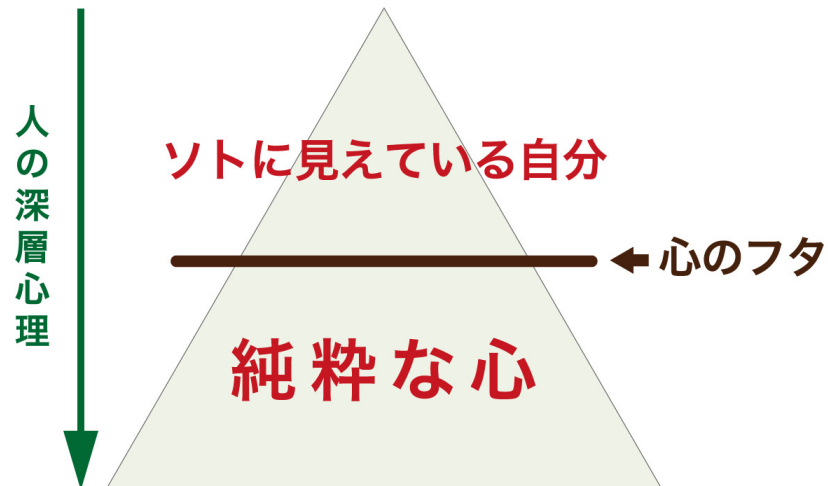
どこが気になりますか？



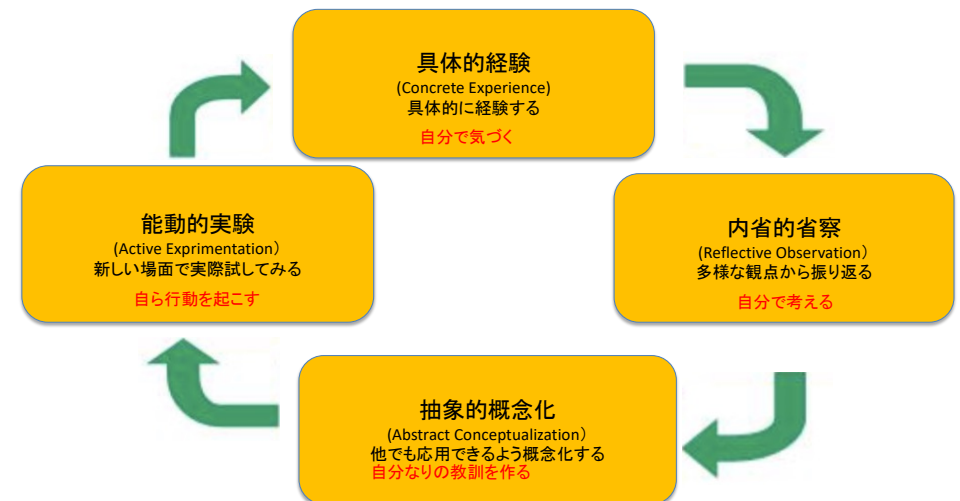
自己肯定感が低い人の3つの特徴

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. 失敗すると言いつけばかり繰り返す

自分を見つめる

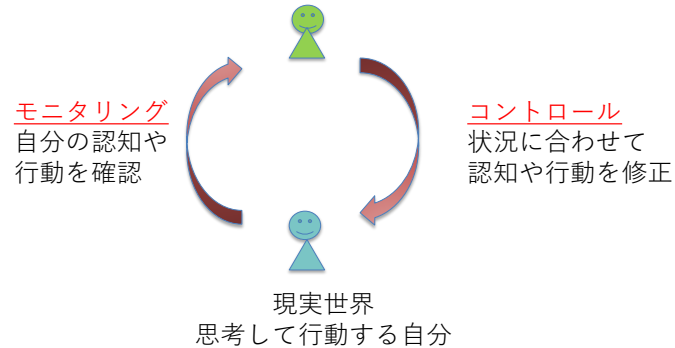


コルブ (D.A Kolb) の経験学習理論



メタ認知

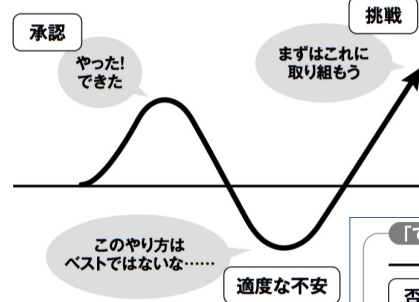
一段上から自分を認識する
(自分の内面との対話)



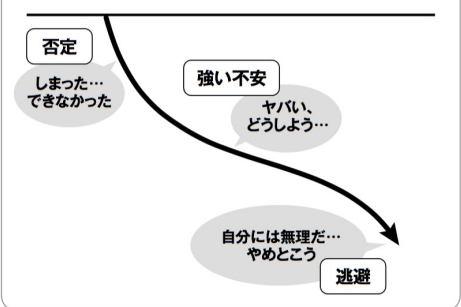
Copyright © 2025 NETMAN Co.,Ltd. All rights reserved.

■「自己承認」から始めると挑戦できる

「できたこと」から振り返った場合



「できなかったこと」から振り返った場合



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.