

# 自分おうえんCheckシート

---

失敗したり、へこむことがあると、自信なくすよね。そんな時は、自分のできてること、がんばってること、いいところを✓してみよう(^-^)b

## 本当にそれは「できて当たり前」？

他の人がカンタンに、フツーにできることでも、**自分はすっごくが  
んばって**やっていること、あるよね。そのがんばりに自分で拍手！

## 本当にそれは「全部」失敗？

よく思い出してみて。**途中までできたこと、ここまではできている  
こと、うまくいってる部分**もあるんじゃない？

## 本当にそれは「短所・欠点」？

ものの見方を、ひっくり返してみよう。もしかして、**逆に言えば、  
それって自分の長所やいいところ**だとも、言えるんじゃない？

## 本当にそれは「フツーのこと」？

いつも何気なく続けていること、意外とあるよね。でも、続けること  
って、**ホントは簡単じゃない**。自分をほめてもいいんじゃない？

## 本当にそれは「できないこと」？

みんなができることができないと凹むよねえ。でも、1年前、5年  
前の自分はどうだった？それから結構、進歩してると思わない？

## 本当にそれは「みんな」？

誰かに言われて傷つくこと、あるよね。でも、それはその「○○さ  
ん」の考え。**みんなじゃないし、ただ自分とは違うってだけかも？**

## 本当にそれは「ムリ・ムダ」？

例え結果が失敗でも、**やってみた、挑戦してみただけでも、価値が  
ある**ことってあるんじゃない？ 自分の勇気に「いいね！」しよう