

自信を育てる ワークシート

わたしの「自信の芽」を見つける (1/2)

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。小さなことほど、大切に書いてください。

※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 最近、「自信がない」と感じた場面を書く

例：会議で意見を言おうとしたけれど、「どうせの外れだ」と思って、黙ってしまった

いまの自信度 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=まったくない 10=じゅうぶんある

STEP 2 わたしの自信のなさは、どのタイプに近い？ (いくつでも)

- ☐ 人と比べて落ちこむ (比較タイプ) ☐ 100点でないとダメ (完璧主義タイプ)
- ☐ 「どうせ無理」と動けない (経験不足タイプ) ☐ 「わたしなんて」と責める (自己否定タイプ)
- ☐ 人の目が基準になる (他人軸タイプ) ☐ その他 ()

STEP 3 7日間の「できたこと」ノート (1日3つまで)

寝る前に、今日できたことを書きます。「いつもの時間に起きた」「苦手な人にあいさつできた」も、立派な「できた」です。

1日目	1	2	3
2日目	1	2	3
3日目	1	2	3
4日目	1	2	3
5日目	1	2	3
6日目	1	2	3
7日目	1	2	3

STEP 4 目標を「今日の一步」まで小さくする

例：いつか＝人前で落ちついて話せる → 今月＝朝礼で1回発言する → 今週＝会議で「賛成です」と一言いう → 今日＝会議の資料を読んで、言いたいことを1つメモする

いつかの姿

今月の目標

今週の一步

今日の一步

※「今日の一步」は、ほぼ確実にできる大きさに。できたら、STEP 3のノートに書きましょう。

自信を育てる ワークシート

あこがれのひとと、わたしを両面から見る (2/2)

STEP 5 つい比べて落ちこむ相手と、その人の「すごいところ」

例：同期のAさん＝話がうまい／すぐに人と仲良くなれる／仕事が早い

比べてしまう相手： _____

1. _____
2. _____
3. _____

STEP 6 その「すごいところ」を、わたしはどんな形で持っている？

同じ性質が、形を変えて、あなたの中にもあります。家族・友人・趣味・仕事など、**場面を変えて**探してみましょう。

例：「話がうまい」→好きな本の話なら、友だちが聞き入ってくれる／後輩に、手順をわかりやすく教えている

その人の「すごいところ」	わたしが同じ性質を発揮している場面
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

STEP 7 わたしが大切にしていること

時間やお金を、ついつい使っていること。誰に言われなくても、続けていること。そこに、あなたの価値観があります。

(例：料理をすること／人の話を聞くこと／新しいことを学ぶこと)

1. _____
2. _____
3. _____

そこでなら、わたしは _____ という自信を持っている

STEP 8 うまくいかなかった日の、わたしにかける言葉

例：「緊張したのに、最後までやったね。それだけで十分だよ」

いまの自信度 (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) STEP 1とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：気分の落ちこみや、眠れない・食べられない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。パートナーから見下される・否定される毎が続いているときは、DV相談ナビ #8008 へ。「消えたい」ときは#いのちSOS (0120-061-338)。

自信がないのは、それだけ真剣に、よりよく生きようとしているからです。