

## &lt;自己尊重とは&gt;

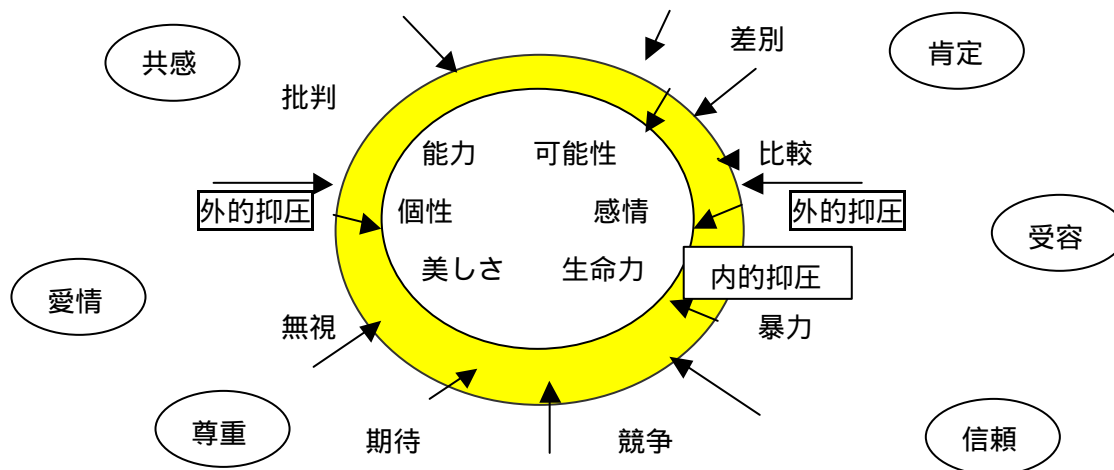
## 私を大切にする（自己尊重）とは

今の自分を自分で認めること。自分を好ましく思い、真に価値のある人間であると思えること。

「私は大切な存在」「私はできる」「私は他の人と違う存在」「私は今ここに生きている」

## ありのままの自分（現実）を受け入れる

- ・ 人は長所と短所、強さと弱さ、好きなところと嫌いなところを持っている。
- ・ 自分自身の能力には限界がある。
- ・ 人との関係には愛する、憎むなどあらゆる感情がある。
- ・ 失敗することがある。
- ・ 変化することがある。



## 私を大切にするために

- ・ ありのままの自分を認める
- ・ 人との違いを認める
- ・ 人と共感しあう
- ・ 一步踏み出す勇気をもつ