

## 「できたことノート」実践講座

## 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

## できたことを見つけるための 3つのメガネ（視点）



**感情に着目する**



**数に着目する**

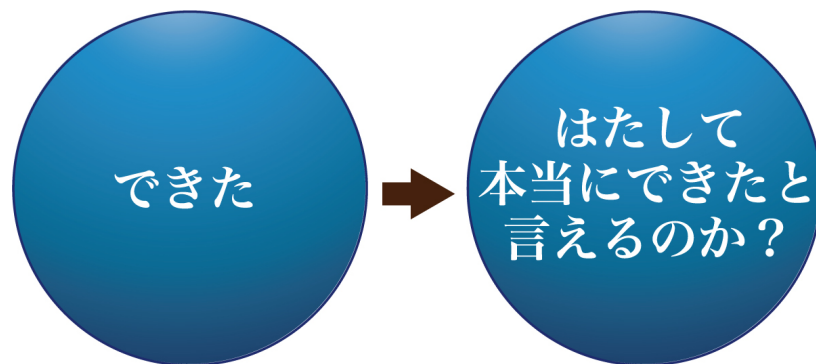


**相手に着目する**

## 反省と内省の違い

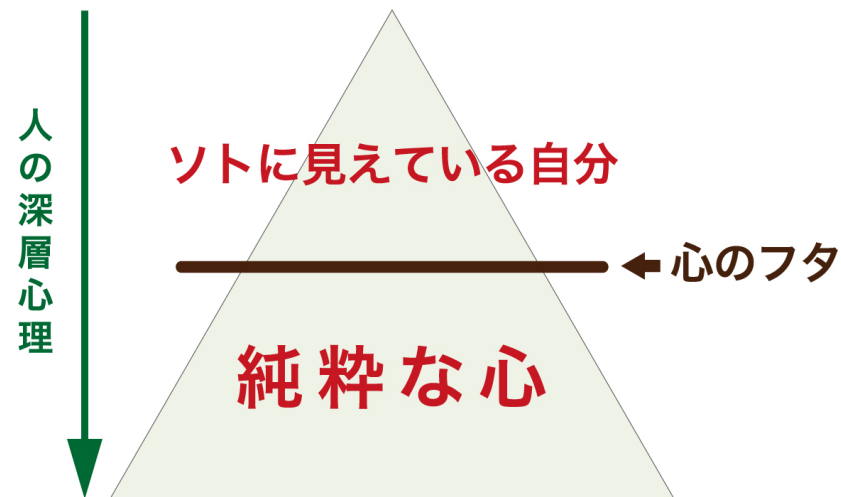
- 反省  
他人に向かう → 取り繕う思考  
作文、報告文 → 浅い思考
- 内省  
自分に向かう → 素直な本音の思考  
クリティカル・シンキング → 深い思考

## クリティカルシンキング (批判的な思考法)



できたことを見つめた後で、**究極の質問**をする

## 自分を見つめる



## 内省文

- ①【詳細な事実】「具体的に何があったの？」  
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?」「本当にできると言えるかな?」  
問いで深い思考へ  
ノーマルシンキング :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?」 ふたを開ける  
嬉しい、楽しい、悲しい、不安だ。。書けないときは書けないと書く
- ④【次なる行動】「明日からどんな工夫してみる?」 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。

## フィードバックしてみよう

- **共感** + **質問**(問いかけ)  
気づきを引き出す良いフィードバックの例
- 「おいしいシチューすごいね。キノコ無農薬で。家族も幸せね」(共感)
- 「家族のために毎日たいへんね。私も料理がんばってるからたいへんなのはよくわかるわ」(共感)
- 「ところで、カロリーはどれくらいにしているの?」(質問)
- 「健康を考えたらどんな料理がいいのかしらね?」(質問)