# 自分に自信が持てるレッスン⑫　ワークシート

年　　月　　日（　　）なまえ

## 自分に声をかけてあげよう

① 自分の「いいところ」「できているところ」を、
自分に教えてあげよう。

キミの答え

② 自分の短所（よくない面）を表すことばを、長所（すぐれている面）を表すことばに言いかえてみよう。

| 短所 | 長所 |
|---|---|
| 〈例〉あきっぽい | 気持ちの切りかえが早い、<br>好奇心おうせい、多趣味 |
| | |
| | |

③「自分は自分でOK！」って声に出してみよう。