



---

# 自己肯定感向上 ワークブック

あなた自身の肯定感を高めて自分を好きになりましょう。

・・・それが自己肯定感向上の第一歩です。

---

カムイランド：大野昌宏

子どもから大人まで活用できる「自己肯定感向上ワークブック」を作成しました。

1回目から10回目を想定して、ブックを作成しております。このワークブックは、教育現場、家庭、職場研修でも使える内容です。

筆者は、教育現場に30年間勤務して、児童生徒への声掛けや励ましなど、実践的な知見を通して身につけた内容を盛り込みました。また、このワークブックは、子どもから大人まで取り組めるようデザインにしていますので、ご活用して頂けたら幸いです。

# 🌱 自己肯定感向上ワークブック（入門編） 🌱

～じぶんを好きになる小さなステップ～

1日目：はじめに「じぶんを好きになるってどういうこと？」

💬 ワークテーマ

「じぶんに○をつけよう」

🧠 ねらい

自己肯定感とは、「ありのままの自分に○（まる）をつけること」だと理解する。

📝 かいてみよう！

こんなとき、あなたはなんて声をかけますか？自分だったらどうする？

シーン あなたの気持ち      自分への声かけ

テストでミスした... 😞 \_\_\_\_\_

友だちとケンカした... 😞 \_\_\_\_\_

お手伝いがんばった！ 😊 \_\_\_\_\_

💡 ヒント：「失敗しても、がんばった自分は悪くない」「うまくいなくても、チャレンジできたね」など、自分をほめますことばを使ってみよう！

## 2日目：ことばのチカラで自分を元気にする！

 ワークテーマ

「自分をほめてみよう！」

 ねらい

ポジティブな自己認知を育て、自分への信頼感を高める。

 できたことをふりかえって書こう

今日のじぶんをよーく思い出して、よかったことを3つ書いてみましょう。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 「そんなのふつうでしょ」と思ったことこそ、大事なこと！

### 3日目：わたしのトリセツをつくろう

… ワークテーマ

「自分のいいところマップ」

 ねらい

自分の強みや好きなことを可視化して、自己理解を深める。

 かいてみよう！（雲型マップ）

中央に自分の名前を書いて、まわりに「じぶんのいいところ」「好きなこと」「得意なこと」を書いていきましょう。



 ヒント：「やさしいところ」「声が大きい」「朝ちゃんと起きられる」「絵をかくのが好き」など、なんでもOK！

## 4日目：感情を見つけて仲よくなる

… ワークテーマ

「わたしの気持ち天気図」

 ねらい

自己認識力を高め、自分の気持ちをことばにする力を育てる。

 今日のきもちを書いてみよう

朝の気持ち 昼の気持ち 夜の気持ち

 /  /  /   /  /  /   /  /  / 

 それぞれの気持ちに「なぜそうだったか」理由も書いてみよう！

たとえば：

「朝はだった → 宿題忘れてちょっと落ち込んだ」

「夜はだった → ごはんがおいしくて家族でわらった」

## 5日目：ありがとうのリレー

🗨️ ワークテーマ

「感謝の気持ちを伝えよう」

🧠 ねらい

他者へのポジティブな視点を持ち、人とのつながりの中で自己肯定感を高める。



今日「ありがとう」と思えたことを書いてみよう

- 家族へ： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 先生や友だちへ： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 自分自身へ： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ヒント：「おはようって言ってくれてうれしかった」

「話をちゃんと聞いてくれた」など、ちいさなことでOK！

6日目（まとめ）：わたしって、なかなかいいじゃん！

… まとめテーマ

「わたしの“すてき”を見つける10日間チャレンジ」

 17 チャレンジ表

10日間、自分の「よかったこと」「がんばったこと」を1日1つずつ書いていこう！

日にち            がんばったこと・すてきだったこと

Day1 \_\_\_\_\_

Day2 \_\_\_\_\_

…            …

Day10 \_\_\_\_\_

 **10日後、ふり返って「よくがんばったね」と声をかけてあげましょう！**

 おわりに

あなたは、世界にたったひとりのかけがえのない存在です。

自分を大切にできる人は、まわりの人も大切にできる人です。

このワークブックが、「自分を好きになる」旅のはじまりになりますように！