

「ささいなことで傷ついてしまう」のはなぜ？

ちょっとしたことでショックを受けたり、傷ついた気持ちを長くひきずってしまう人は「自己評価」が低い可能性があります。自己評価の低い人は、良い評価を信じず、悪い評価を信じる傾向にあります。

～対処方法をご紹介します～

- ほめ言葉を素直に喜ぶ
- 物事や自身のプラス面を考える
- 「いいこと日記」をつける

少しずつ、
積み重ねることが
大切です。

