

# 自己受容ワーク

## 【ステップ1】

# 愛せない自分の短所を書き出す

自分に対して「悪い」「嫌だ」  
「罪悪感・後悔・恥を感じる」「変わるべき」  
と思っている短所をリストアップ

その中でも特に気になる短所に  
★をつけます

# 記入例)

人見知り

強引、わがまま

頑固

のんびりやさん

★決めるのが苦手

怖がり

## 【ステップ2】

### ★の短所が表れた行動を書き出す

★の短所が出た行動を過去・現在問わず  
できる限りリストアップしてください

時期：子供,小学,中学,高校,大学,就職後

場所：家庭,学校,学校外,職場,地域コミュニティ

## 記入例)

小学、中学、高校で何か決めることがあったときには、仲の良い友達に合わせて（真似をして）決めていた友達と会う時の日にち、時間、場所は自分では決めずに、全て友達任せ

## 【ステップ3】

その短所・行動がもたらすメリット  
を探す（自分・相手への利益）

自分が「悪い」と思っていた短所や行動にも  
必ずメリットがあります。

自分自身へのメリット、また、その短所や行動を  
示した他人・周囲の人にとってのメリットを  
探してください。

粘り強く、10個以上メリットを書き出します。

整理されている必要はありません。

思いついたものを書いてください。

※デメリットしかない短所とっていたものが、  
実はメリットのある長所だった、ということに気づく

## 記入例)

- 自分へのメリット

自分であれこれ調べたり、考えたりしなくて  
すむのでラク

調べたり考えたりする時間を、他の時間に  
使える

相手のこと（気持ち）を察しなくていい

## 記入例)

### ●他人へのメリット

- あなたのその短所や行動は、他人に、具体的にどのように役立っているか？

決めてもらうより、決めるほうが好き（得意）な人は私が主張しないから助かる

自分の要望が通るから我慢しなくてすむ

- あなたのその短所や行動のおかげで、他人が「するようになったこと」や「できるようになったこと」は何か？

行きたいお店などをストックしていくことで  
ワクワクする時間が増えたことと  
行きたいところリストを書き始めたらしい

- その人の人生の8つの領域（スピリチュアル、知性、お金、仕事、人間関係、家族関係、肉体・健康）でそれぞれ具体的に、どんなメリットがあったか？

断れずに相手に合わせて金額的に高いお店や興味のない場所に、無理して行かなくてすむから純粹にその時間を楽しめる。

精神的にとってもラクで充実した時間を過ごせる。

- ・ 上記の二次的、三次的メリットは何か？

気疲れしなくなることで楽しい時間が過ごす  
ことができ、元気になり、周りの人も元気に  
することができる

(周りの人を幸せな気持ちにすることができる)

## 【ステップ4】

### 正反対の長所や行動をとった経験を探す

自分が嫌っている短所や行動と、正反対の長所・行動が自分の中にも同じくらい存在していることを探します。

「冷酷」と思う自分がいれば「優しい」自分もいる  
「怠惰」と思う自分もいれば「勤勉」な自分もいる

※短所の反対にある自分の長所の部分も、実は自分の中にあつた  
ということに気づく

記入例)

決めることが苦手の反対→

決断力がある、意思がはっきりしている、  
行動が早い、決断がスムーズ

自分が本当にやりたい！自分には必要なこと！

と思ったことは、周囲の意見も聞かずに

自分で決め、行動して目標を達成している

## 【ステップ5】

# 正反対の「理想的な長所」を示した場合の デメリットを探す

すべての才能や行動は、メリットとデメリットが  
均衡しています。

それに気づくことで、自分は今までで何も変わる必要が  
ないと腑に落ちます。

※メリットしかない長所だと信じ込んでいたものが実は  
デメリットもある短所だった、ということに気づく

記入例)

自己主張が苦手な人に我慢させてしまう

自分で決められない人の気持ちがわからずに  
批判してしまう可能性もある

意思がはっきりしているため、人の見方、捉え方によつては「自己主張が強すぎる」「威圧的」と感じるかもしれない