



四時限目

落ち込むパターンを知る。
感情コントロール術
を研究。

全 2 問

問 1 : あなたは普段どんなことを他人と比較していますか？

① 普段から呼吸するように他人と比べていることを
全て書き出して下さい。

Hint: 美容？お金？家族？仕事？持ち物？能力？スキル？人生？

② 誰とよく比べますか？

③ なぜ、比べると思いますか？

④ 比較後、自分にはどのような感情が湧きますか？
そして次にどのような行動に出ますか？

Hint: 比べることは自然なことです。自分を責めないで。
自尊心の高い人も比べることをします。
比較は人間としての自然の摂理です。



四時限目

落ち込むパターンを知る。
感情コントロール術
を研究。

問2：あなたにあるものは何でしょうか？

あなたにあるもので、できれば誇りに思うこと、
あなたが感謝できることを10個書き出してください。

Hint: 小さなことでも大きなことでも、
思い浮かぶことを書き出します。