



自己受容とは、 ありのままの自分を、評価をせずに受け入れること

できる自分・できない自分を受け入れることで、落ち込まずに自分の現状を把握できる



- 兎「かわいくないとダメなんだって思っているんだね」

かわいくない=ダメと考えているのは自分
皆が思っているとは限らないことを思い出そう
違う角度から考えてみよう

兎「かわいい時もたまにはあるし、かっこいいよ！」

自分の考えたことは、不変の事実
ではないことを思い出そう

自分でできる工夫を
探してみよう

- 兎「草が食べられるようになりたいの？」

兎「たまに食べられる草があるよね、それを用意するのはどう？」

虎「そういえばそんなに食べたくないかな。肉のほうがおいしいし。」

ある程度はあきらめよう

- 虎「白のふわふわも素敵だけど、虎柄もいいよね！」

自分で自分の良い面を探してみよう

変えられないものは
受け入れよう

- 虎「そうはいつでも、やっぱりうさぎさんがうらやましい」

そう考えちゃう自分を
受け入れよう

自分を受容するには、
ときに勇気が必要だよ

