衛生委員会
産保だより
第80号

セルフトーク

長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

2026年11月

その言葉、大切な人にも言えますか？

大切な人にかける言葉を、自分にも。



「私ってダメ…」

→



「つらかったね。大丈夫」

セルフトークは、心の中で自分にかける言葉。
自分を責める声に気づいたら、大切な人への言葉に言い換えてみましょう。

こんなふうに、言い換えてみよう

私ってダメだな	→	いま、「私ってダメだな」、と思ってるんだな そう思うくらいつらかったんだ
全然できていない	→	できているところもある
絶対に失敗できない	→	失敗しても、次はこうしてみよう



自己受容
今の自分を
判断せずに受け止める

自己肯定感
できた・できないだけで
自分の価値を決めない

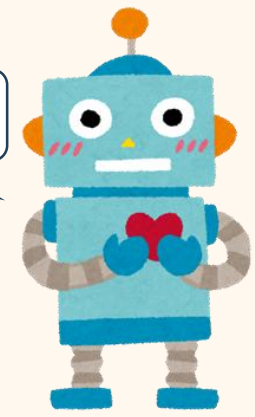
自己効力感
「次はこうしよう」と
できる見込みを持つ

セルフコンパッション ＝ 自分への思いやり

自分に優しく
「よく頑張っているね」

失敗は、誰にでも
「自分だけじゃない」

気持ちに気づく
「今、落ち込んでいるんだな」





今日、自分にもひとつ、優しい言葉を。

監修：産業医　長濱さつ絵
イラスト・デザイン作成支援：ChatGPT（OpenAI）