

自分に価値を見出す

自分自身を評価することは、気まずく感じたり、不慣れだと感じるかもしれませんが、持続的なメリットをもたらします。自分自身の価値を認めることは、より充実した人生につながり、困難を克服し、楽観的な感覚を育むのに役立ちます。

まずはこのワークシートを使ってみましょう。最大の魅力は、答えには正解も不正解もないことです。

プロからのヒント:回答を保存しておけば、気分転換が必要なときや、単に振り返りたいときにいつでも見返すことができます。白紙のコピーも手元に置いておくと、繰り返し練習して、自分自身を評価する理由をさらに探せるでしょう。

私が最高の気分でいられるとき	私が自身について気に入っている点
私が得意なこと	私のユニークなところ
感謝していること	私が誇りに思う成功体験
私が学びたいこと	私が私であることの好きな部分
	私が私であることの好きな部分
	私が楽しみにしていること

出典

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). (2024年2月)。

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). (2022年7月6日)。

Mind.org, [What is self-esteem?](#) (2022年8月)。



Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

©2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。W15498908 335275-012025 OHC