



セルフエンパワメント

お子様の人生においてプラスの力になりたいと思うのは、親として自然なことでしょう。これを実現する方法のひとつとして、まずご自身の人生のプラスの力となることが大切です。それでこそ、セルフケアを実践し、自尊心を育み、レジリエンスを高めるとはどういうことかを、お子様も肌で感じられるでしょう。

- **セルフケア**: 自身の健康とウェルビーイングを守るため、先手を打つこと
- **自尊心**: 自身を大切にし、自分が愛情や優しさ、尊重に十分値すると信じること
- **レジリエンス**: ストレスを管理し、変化に適応し、困難な状況に対処し、挫折から立ち直ること

人々は皆、それぞれ異なる状況に置かれ、さまざまな責任やニーズを抱えています。ここで簡単な「穴埋め」エクササイズに挑戦し、あなた自身のウェルビーイングをサポートする上で、これらの概念をどのように実践すればよいかを考えてみましょう。

セルフケアの実践

1. 栄養のある食事をするために私にできることは、 _____
2. 質の良い睡眠をとるために私にできることは、 _____
3. 十分な運動をするために私にできることは、 _____
4. リラックスする時間をとるために私にできることは、 _____
5. 私が楽しいと感じる3つの活動は、 _____

自尊心の向上

1. 私が自身について気に入っている3つの点は、 _____
2. 私の3つの強みは、 _____
3. 私が改善できる3つの点は、 _____
4. 私が自身に対してもっと優しくなるための3つの方法は、 _____
5. ストレスを軽減するために、私がやるべきことのリストから削除できる3つの項目は、 _____

レジリエンスの強化

1. 私が最近克服した困難は、 _____
2. 私が信頼してサポートを求められる相手とは、たとえば、 _____
3. 今度ストレスを感じたときは、 _____ して気持ちを落ち着かせられる
4. 私の現実的な目標は _____ であり、
することでそれを達成できる
5. 私に希望を感じさせてくれる3つのことは、 _____

ボーナス：少し時間をとり、あなた自身とその人生の良い面に目を向けましょう。空欄を埋めてください：

1. _____ であることに感謝している
2. 最近、 _____ ことを学んだ
3. _____ は私にとって大切な思い出である
4. _____ は私を笑わせてくれる
5. 私が親として最も誇りに思っているのは、自身の _____

出典：

American Psychological Association. Building your resilience.2020年2月1日更新。
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents.2024年4月2日レビュー。
HealthDirect. Self-esteem and mental health — signs, causes and how to improve.2024年2月レビュー。
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk.2023年11月21日。
Mind. How can I improve my self-esteem?2022年8月発行。
Mind. Managing stress and building resilience — tips.2022年3月発行。
NHS. Raising low self-esteem.2024年3月2日レビュー。
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety.2023年10月11日発行。
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting.2024年7月23日アクセス。



このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

©2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。

WF14178131 144991-072024 OHC