

【資料17-2 自己教示のことばのリストA（肯定的自己教示文のリスト）】

---

（練習用）元気を出そう。私は、この挑戦を受けて立つことができる。

リラックスしよう。ゆっくりと深呼吸をしよう。

肯定的な面を探そう。結論に走ってはいけない。

ものごとは、私が考えるほどには深刻ではない。

私は、くつろぎ、気楽にしていられる。

ストレスが生じたら、休もう。

リラックスして、ものごとをゆっくりやろう。

ゆっくりと深呼吸する時だ。

問題は、一つひとつ考えてみよう。

それは、思ったほどひどくはなかった。

それは、うまくいかなかった。それは、それでいい。

---