第 12 回　自己批判をやめるべき理由

これまで自己批判に対してどういうイメージを持っていましたか？自分に厳しくした方が良いと感じますか？

自己批判をした結果どんな気分になりましたか？モチベーションが高まったでしょうか？それとも元気がなくなったでしょうか？

今回の講義で自己批判に対するイメージはどう変わりましたか？今後は自己批判の代わりにどんな言葉が必要だと思いますか？