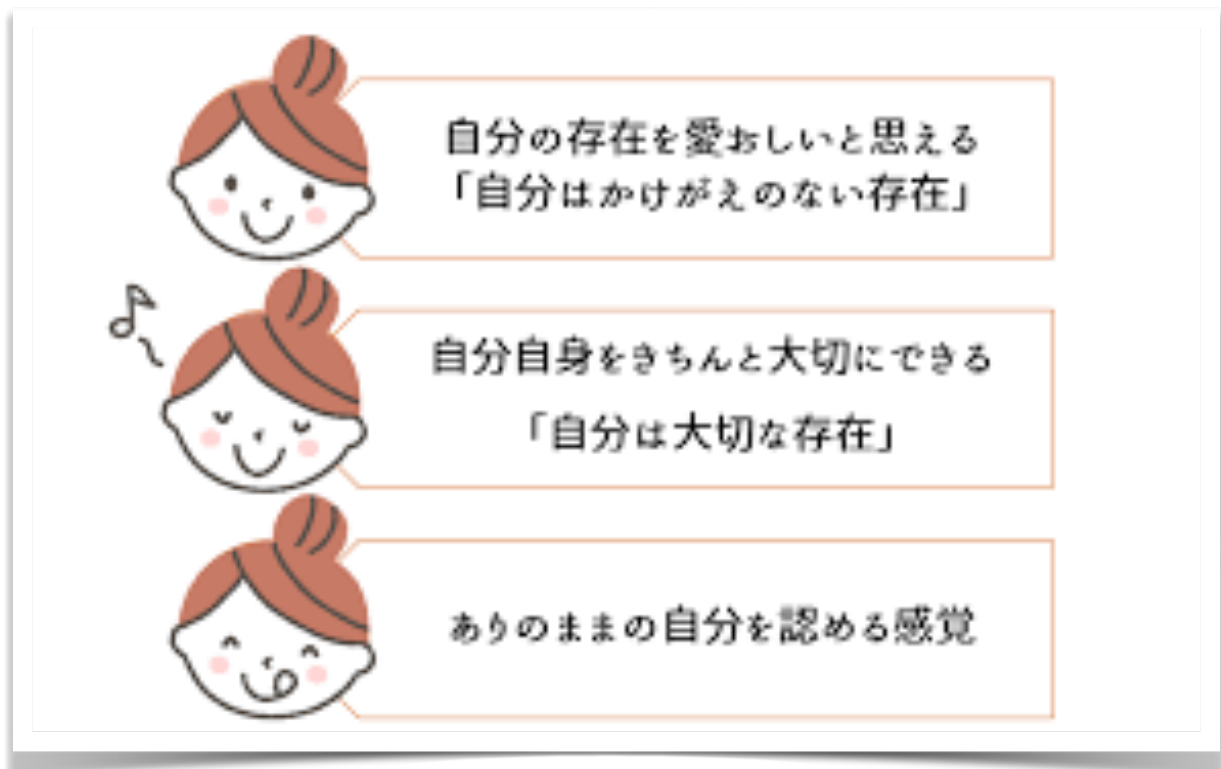


# FINE通信

今月のテーマ：自己肯定感（**Self-Esteem**）を高めよう

## ●2021年 世界幸福度ランキング 日本45位（前年62位）

自己肯定感を高めるための基本は下のイラストの通りですが、その他にも「自分の強みを3つ持つ」という方法があります。リクルートが開発した「グッドポイント診断」を使えば、18種類の強みの中からあなたを特徴づける5つを解説してくれます。チャレンジしてみてくださいはいかがですか。さすれば日本の幸福度ランキングも上がるかもしれませんよ！



### 『自己肯定感＝自尊心』を高めるオススメ本！

僕が自尊心を高めるために読んでいる2冊を紹介します。内容はほぼ同じです。どちらかの購入を検討する場合はご自身のインスピレーションで決めると良いと思います。人生が豊かになるヒントがたくさん載っています。

- 「うまくいっている人の考え方」 ●「心の持ち方 完全版」
- 共に、ジェリー・ミンチントン著（ディスカバー携書）

