

3つの感覚を整えると、本当の自信が育っていく

自分を好きになる 7日間ワーク

2026年4月14日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、大島一恵著『自分を好きになる7日間ワーク』を2026年4月14日(火)に刊行いたします。

満たされない日々から抜け出し、自分らしい人生を手に入れる方法

ここ数年、「自己肯定感」という言葉が注目されています。

「ありのままの自分を認めよう」と、自己肯定感を高めることは、決して悪いことではありません。

ただ、自己肯定感“だけ”を高めようとする、かえって不安になってしまうこともあります。

前向きでいようとするほど、どこか無理が生まれてしまうのは、心の“土台”が不安定だからです。

心は、自己肯定感、自己受容、自尊感情という3つの柱がバランスよく整うことで安定します。

本書では、その関係性を丁寧に整理しながら、自分の状態を見つめ直し、本来の自分を取り戻す方法を、6つのタイプ診断と7日間のワークで紹介しています。

自分の心と思考の性格を知りながら、自分に合ったケアの方法を、日々の中で無理なく取り入れていくことで、自分を好きになる1冊です。

タイトル:自分を好きになる7日間ワーク

著者:大島一恵 監修者:精神科医しょう

ページ数: 216ページ

ISBN: 978-4-86667-823-3

発行日: 2026年4月14日

価格: 1,540円(10%税込)

【目次】

- Day1 あなたの価値観のルーツを見つける
- Day2 自分を縛る「思考のクセ」を見つける
- Day3 あなたの感情を整理する
- Day4 自己受容を深める
- Day5 自分軸を立て直す
- Day6 自尊感情を回復し、自分を慈しむ
- Day7 自分に「大好き」を伝えて人生の主役に戻る

【著者プロフィール】 大島一恵(おおしま・かずえ)



Bellissima Japan株式会社 代表取締役

東京都出身。英国ロンドン大学ロイヤルホロウェイ校 応用社会心理学修士号取得。

大学在学中にミスコンテストで優勝したことを機に香港・タイのモデル事務所へ所属、東南アジア各国で広告モデルとして活動。その後、英国留学。留学中に単身で63カ国を巡る。帰国後はIT企業およびアパレル商社で広報職に従事。2015年、「World Beauty Queen」世界大会にて日本人初の優勝を果たす。「いくつになっても挑戦し、輝く大人たちのコンテストを日本でつくりたい」という理念を原点に、翌年Bellissima Japan株式会社を設立。現在は、ミセスユニバースジャパンをはじめとする世界大会を主催し、日本最多数の世界大会代表を輩出するほか、内面と外面の両面から人の魅力を引き出す育成・プログラムを展開し、誰もが挑戦できる社会、優しさの循環を生み出すステージづくりに取り組んでいる。

【監修者プロフィール】

精神科医しょう 医学博士。InstagramなどSNSを中心にHSP気質やメンタルヘルスについて発信する精神科医。普段は総合病院、クリニックなどでの臨床業務に加え、研究・教育にも従事している。



無理やり「自分には価値がある」と思い込もうとすればするほど、心の空虚感は強まるばかり。グラグラの土地に1本の柱だけで土台を作っても、その上に建てた家が安定しないように、心も「自己肯定感」の柱1本だけでは不安定。3本の柱で心の土台の仕組みをつくるのが大事です。

① 自己肯定感(自分の価値を信じる柱)

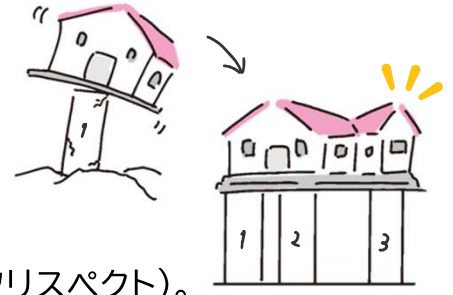
「私は価値がある存在だ」と、自分の存在そのものを肯定できる感覚。

② 自己受容(ありのままの自分を受け入れる柱)

できる自分も、できない自分も、ポジティブ/ネガティブな感情も、そのすべてに優劣をつけずに「それでいい」と受け止める感覚。

③ 自尊感情(自分を大切に使う柱)

自分を一人の人間として尊重し、大切にしていいたいと思える感覚(セルフリスペクト)。



心と思考の性格がわかる 6つのクイーンタイプ診断

自分がどのクイーンタイプかを知ることで、この7日間のワークが、あなた専用の特別なギフトへ。「これ、私の心の声かも？」と感じるものにチェックを入れて、診断してみましょう。タイプごとに、「光(本来の資質)」や「影(陥りやすい沼)」、「7日間でどうなるか」を解説。7日間のワークには、それぞれのタイプ別に向けたメッセージも。

- 👑 ケアクイーン(優しすぎタイプ)
- 👑 パーフェクトクイーン(頑張り屋タイプ)
- 👑 グロースクイーン(向上心タイプ)
- 👑 ラブリークイーン(愛されタイプ)
- 👑 ルールクイーン(しっかりタイプ)
- 👑 フリークイーン(のびのびタイプ)



Aタイプ	Cタイプ
<input type="checkbox"/> 頼まれると、断る前に「どうにかしなきゃ」と反射的に考えてしまう	<input type="checkbox"/> 「現状維持」という言葉が嫌い。常に昨日の自分を超越していきたい
<input type="checkbox"/> 自分のことより	<input type="checkbox"/> 人のSNSや成果を見て、刺激を受けると同時に焦燥感に襲われる
<input type="checkbox"/> 「私さえ我慢すればいい」	<input type="checkbox"/> 目標を達成しても、一瞬で虚しくなり「次は？次は？」と探しはじめる
<input type="checkbox"/> 不機嫌な人が	<input type="checkbox"/> 学びや資格取得にお金を使うのは惜しくないが、ただの浪費は許せない
<input type="checkbox"/> 自分のために	<input type="checkbox"/> 他人と比べて落ち込むけれど、同時に前に進みたくなる
<input type="checkbox"/> 「ありがとう」	<input type="checkbox"/> 「意識高いね」と言われると、バカにされたように感じて少し傷つく
<input type="checkbox"/> 美容院やお店	<input type="checkbox"/> 昔の友人と話が合わなくなると、「私のステージが変わったんだ」と感じる
<input type="checkbox"/> 「何が食べたい」	<input type="checkbox"/> 常に何かに追われているような感覚がある
<input type="checkbox"/> タメな人や手の	<input type="checkbox"/> 成長していない自分、生産性のない時間は無意味だと感じる
<input type="checkbox"/> 自分のコップは	<input type="checkbox"/> 「このままで人生を終えたくない」と、夜中にふと思うことがある

自分の本音に気づき、自分を整え、ケアできるようになるワークを多数掲載

Work1 心のルーツを探る「タイムトラベル・ノート」

- ① 深呼吸をして、幼い頃の自分に会いに行く感覚で、思い浮かんだことを書き留めてみる
 ✦ 「よく言われていた言葉」の記憶、ずっと演じてきた「家庭や職場での役割」……
 - ② 心の中の「監視員」が使っている言葉を探る
 ✦ 失敗した時や疲れた時、心の中で自分にどんな声をかけていますか？
 - ③ 書き出した後の「気づき」を言語化する
- ➡ 気づいたことを言葉にするだけで、「ああ、これは私の本音じゃなかったんだ」と心が少し軽くなります。この気づきをそっと胸に抱きしめて、明日の自分にバトンを渡してあげましょう。

他にも、【自己受容を深めるためのワーク】【「思考の罫」から自由になれるワーク】など！