

美点発見ノート使い方

● あなたの知っている人の名前をあげて、その人の長所（美点）を記入してみましょう。できれば、あなたが毎日のように顔を合わせる人がいいでしょう。仲のいい人でも、悪い人でも結構です。

● 相手も気づいていない面を発見してあげられたら、その人にとっての貴重な財産になります。長所は性格でも、外見でも、服装でも、生まれ故郷でも、その人にまつわる親兄弟でも、何でも構いません。それは具体的であればあるほど効果的です。

● あなたがその人の長所をあげているだけで、その人に対するあなたの思いが変わっていきます。無理に相手を好きになろうとするのではなく、まずは一つ、二つと、いい点だけを探していきましょう。

● すぐに好きになれない相手がいるかも知れませんが、人の長所を探すとその人に対する思いが変わり、苦手意識が小さくなっていることに気づくでしょう。ゆくゆくは、100 個以上の美点発見も簡単にできるようになっていきます。

記入例

●●さん

の美点発見

1	非常に物知りだ	11	人生経験が豊富
2	数字にとっても強い	12	私の優しさを試してくれる
3	思いやりがある	13	
4	叱られたが、そのお陰で良い勉強になった	14	
5	清潔感がある	15	
6	時間を守る大切さを教えてくれた	16	思いつくままに挙げていくと、あなたにとって苦手だと思っていた、嫌いだと思っていた相手が、不思議といつの間にか好きになってしまうものです。一つ、二つ……とその人の長所を探し始めたら、その瞬間から、あなたの心は変化していきます。
7	礼儀正しい	17	
8	笑顔が素敵	18	
9	声に張りがある	19	
10	家族を大切にしている	20	

の美点発見

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

の美点発見

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	