

自己肯定感（セルフエスティーム）とは？

自己肯定感（セルフエスティーム）とは、「ありのままの自分に価値がある」という感覚を指す心理学用語です。「何かができる自分が価値がある」という条件付きの自信ではなく、無条件の自信のことです。

書き出しは必ず、「～とは、」で始める。

作成のポイント！

余計な前置きは入れない。タイトルと書き出しが連携していないと、スムーズに流れないからです。書き出しは必ず、「～とは、」で始めます。

1.自己肯定感（セルフエスティーム）とは？

最初の見出しは、タイトルと一致させればOK。

2.自己肯定感と自己効力感の違い

3.自己肯定感を高める方法

ここで独自の метод論を提示できるとオリジナリティが出て、説得力のある記事になる。

もし独自の解釈や方法論を提示できないなら、「とは」記事を書かない。
ただの用語解説、説明文をサイトの載せても機能しない。