心理的社会的能力

認知

自己認識
- 自分について知っている(強み、限界、目的、価値、想い)
- 批判的に思考することができる(バイアスに気づく、影響を受けているか自覚できる)
- ポジティブな自己評価ができる
- 現在自分が感じていることを感じることができる

自身のコントロール
- 衝動をコントロールできる
- 目的を達成できる(目的を定め、計画する)

建設的な決定
- 責任ある選択ができる
- クリエイティブな方法で問題を解決できる

感情

自分の感情とストレスの認識
- 自分の感情とストレスを理解できる
- 自分の感情とストレスが何か特定できる

感情の調整
- ポジティブな形で感情を表現できる
- 感情の管理(怒り、不安、悲しみなど)

ストレスの管理
- 日常のストレスの調整
- 逆境に向き合うことができる

社会

建設的なコミュニケーション
- 共感性を持って話を聞くことができる
- 効果的なコミュニケーションができる(価値を伝えられる、明快な表現ができる)

建設的な関係性
- 社会的絆を築くことができる(人に話しかけられる、関係性を築ける、友情を築ける)
- 社会的な姿勢と態度をとることができる(受容、協力、協働、助け合う)

困難の解決
- 助けを求めることができる
- 主張したり断ったりすることができる
- 建設的な方法で争いを解決できる

フランス国立公衆保健庁作成 Les compétences psychosociales (Santé publique France)，Association Une vie。制作：セバスチャン・プロショ、安發明子翻訳、加藤剛日本語版制作協力