

自分を知る

1番好きな私になるために

ポジティブゆとり子育て

01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



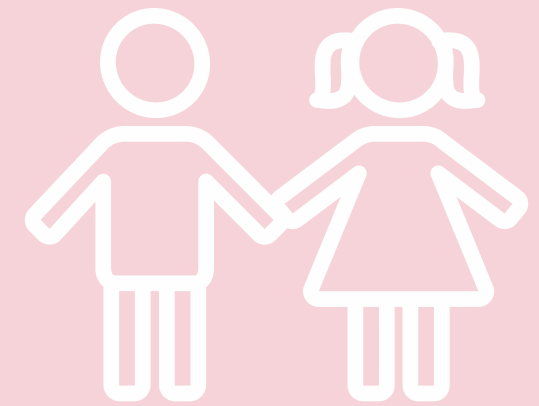
02 STEP

怒りを知る



03 STEP

子どもを知る



ポジティブゆとり子育て

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



- 心構え
- 自分の整え方を知る
- 自己理解と自己受容
- 気質を知る

ポジティブゆとり子育て

自分を知る



1

ゴール設定

2

心構えと目標設定

3

自分を整える方法

4

自己理解ワーク

5

アウトプット



今日のGOALを考える

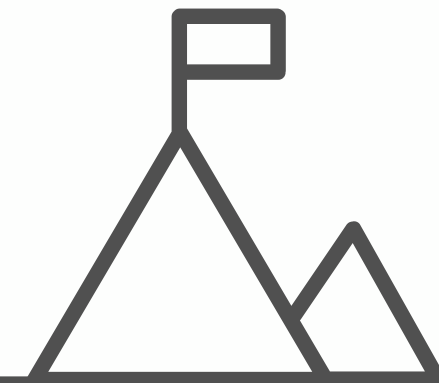
この時間が終わったら
どんな状態になっていたいですか？



心構えと目標設定

なぜ講座を受講しようと
思いましたか？

GOAL



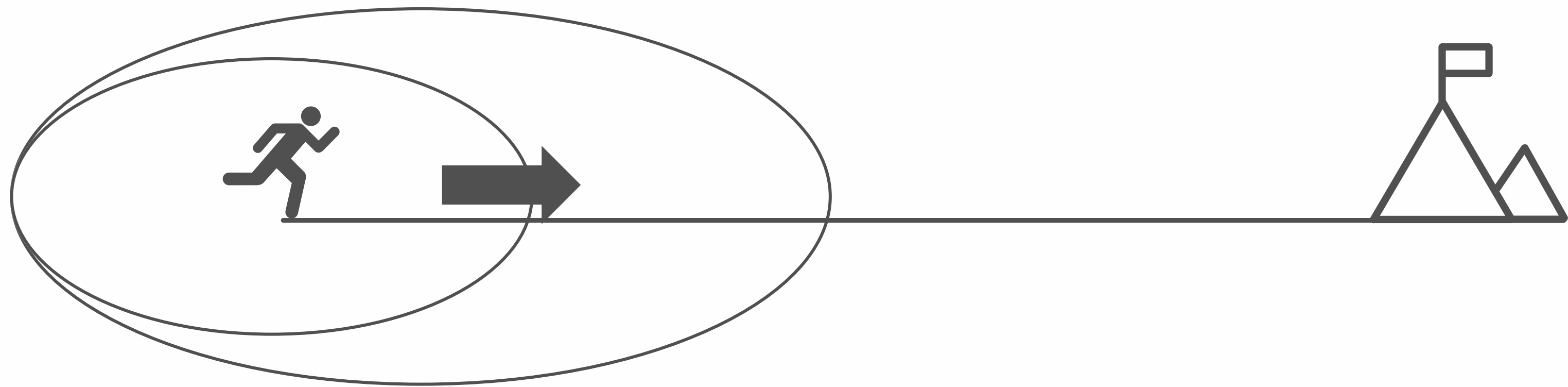
コンフォートゾーン
= 安心できるいつもの領域

GOAL



コンフォートゾーン
= 安心できるいつもの領域

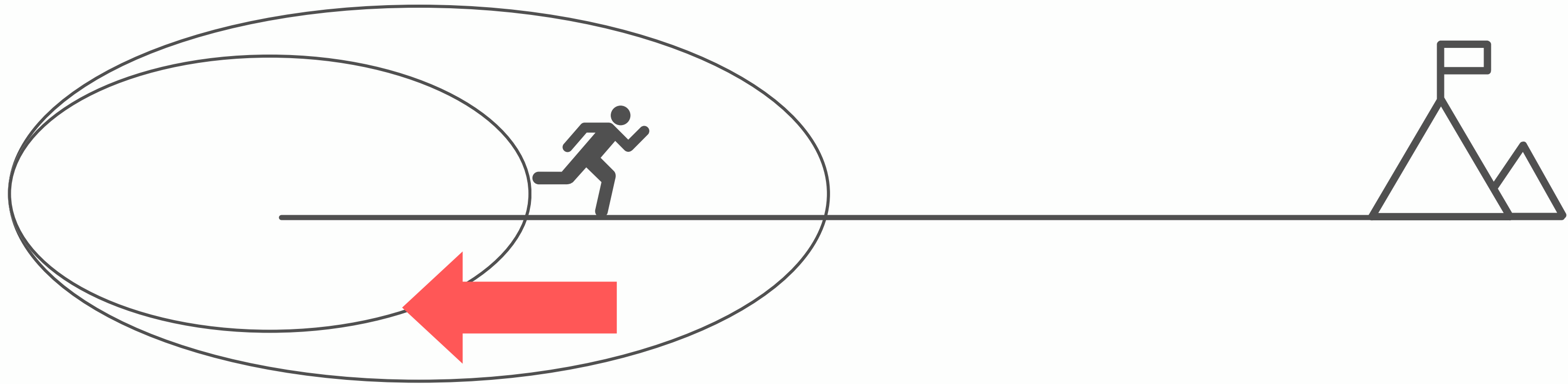
GOAL



コンフォートゾーン

=安心できるいつもの領域

GOAL



引き戻しの力が働く

コンフォートゾーン

=安心できるいつもの領域

時間ないし…

私には無理…

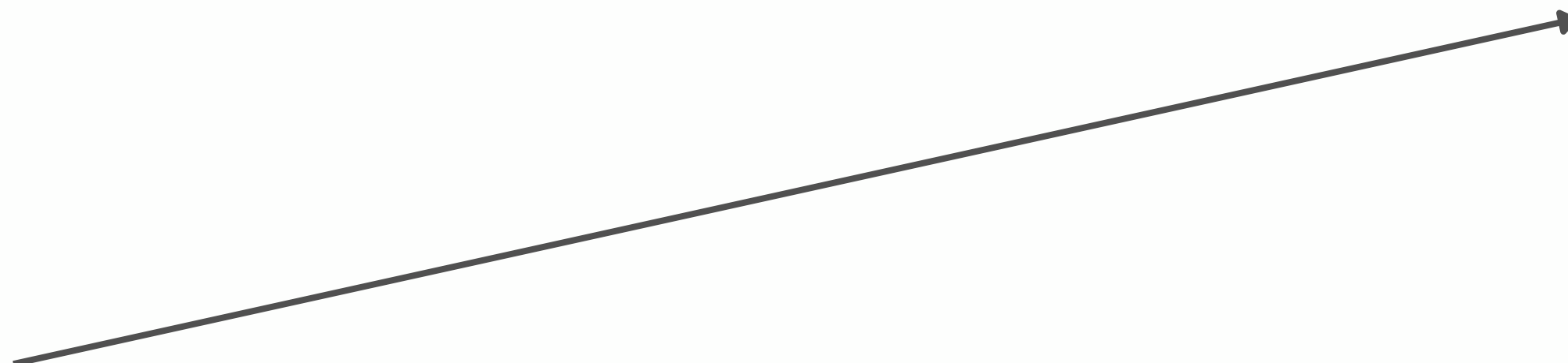
今日はいいかな…

GOAL

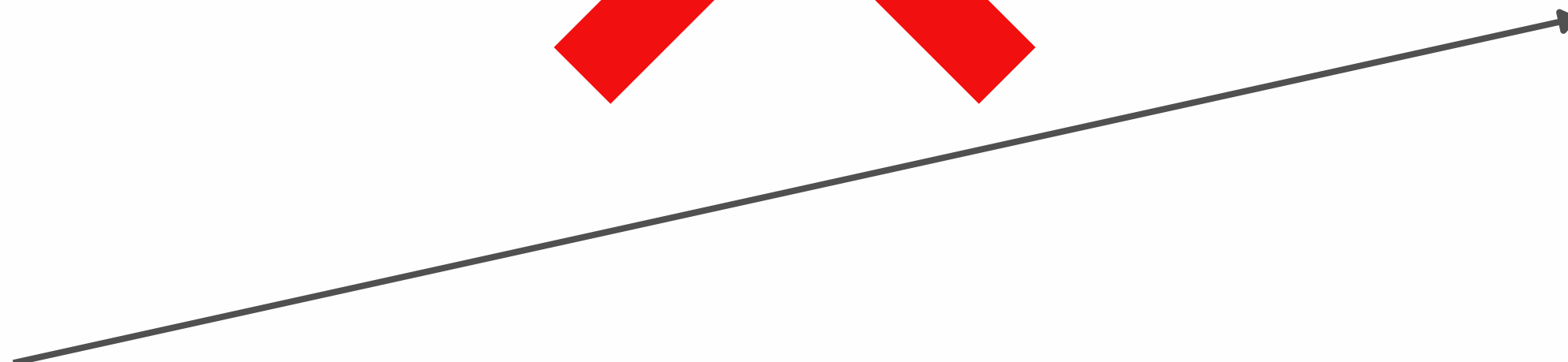


引き戻しの力が働く

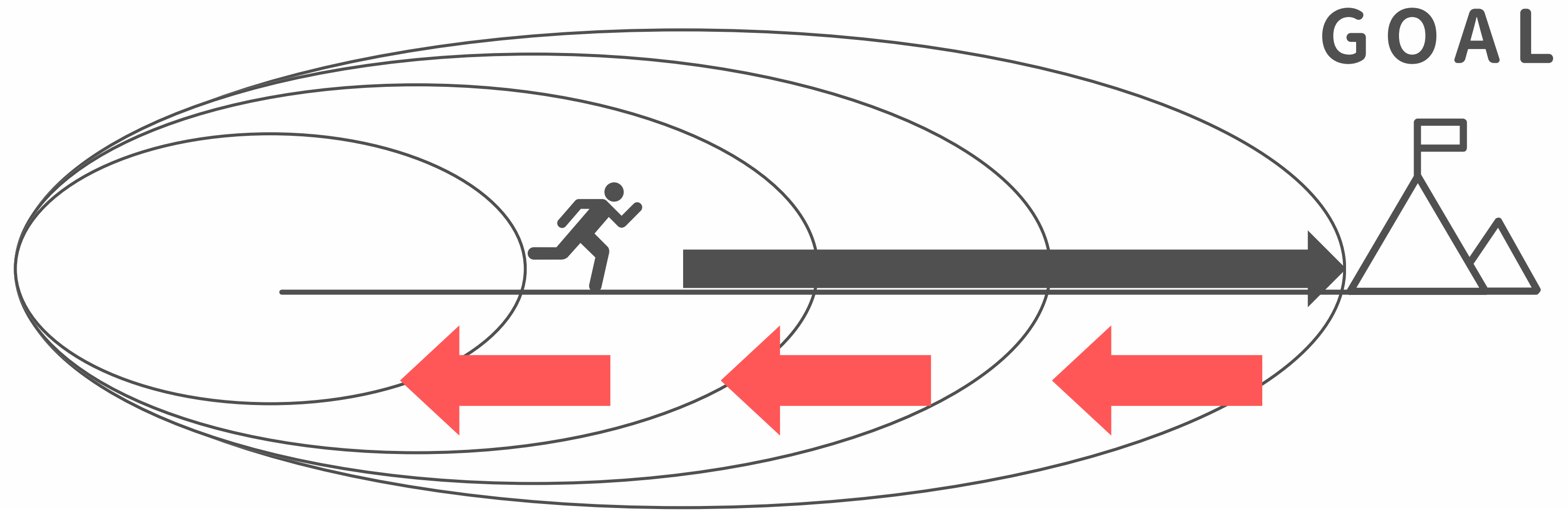
成長



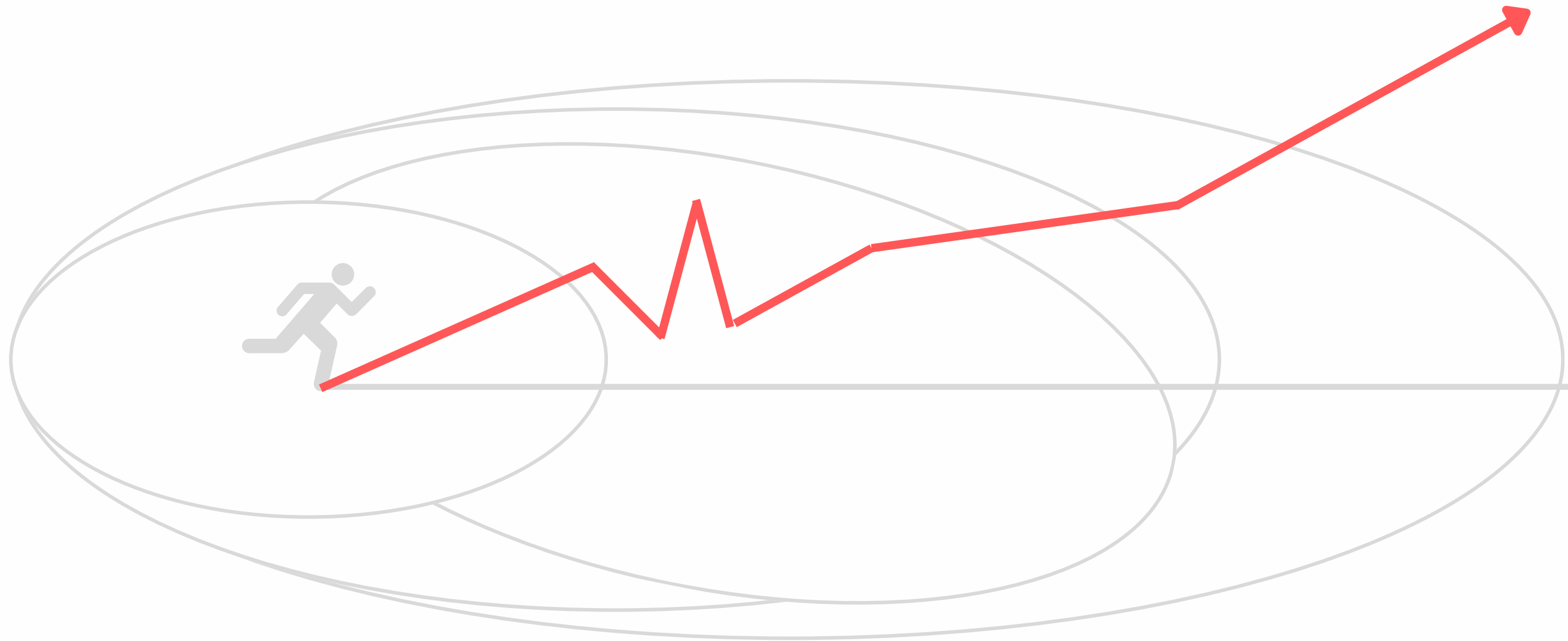
成長



GOALに向かって恐れの中行動する
→気づきや学びが増える→成長する



成長



4ヶ月後のゴールを描いてみよう！

(表情・言葉・行動・人間関係・気持ち)

ネガティブな未来は？

目標達成のために

1.とにかく実践&アウトプット

2.完璧をやめる

- ・ 6割できればOK！
- ・ 小さな変化に目を向けできたことを評価
- ・ スモールステップ

3.自分を信じて思考を変える

- ・ 脳のRAS機能を理解し見方を変える
- ・ 自信はつけるもの
- ・ リフレーミング

リフレーミング一覧表

- ・自己肯定感UP
- ・イライラを減らす
- ・子育てをポジティブに

リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
甘えん坊	人懐っこい	気が散りやすい	色々なことに興味がある
飽きっぽい	好奇心旺盛	気が弱い	用心深い・慎重
あまのじゃく	照れ屋	きびしい	責任感がある
あわてんぼ	行動的	口が悪い	率直な
いいかげん	一つのことこだわらない	口が軽い	嘘のつけない
いたずら	活動的	口下手	嘘がつけない
意見が言えない	協調性がある	空気が読めない	自分らしさがある
いばる	自信がある	けじめがない	おおらか
うるさい	明るい・活発	強引な	リーダー性がある
偉そう	堂々としている	こだわる	最後までやり抜く力がある
怒りっぽい	情熱的だ	断れない	相手の立場を尊重する
おしゃべり	社交的	騒がしい	明朗活発
大人しい	穏やか	しつこい	粘り強い
おせっかい	世話好き・親切	自慢する	自己主張できる
臆病	慎重・用心深い	地味な	素朴な・ひかえめな
落ち込みやすい	真面目に考える	消極的な	ひかえめな
おっとりしている	落ち着いている	心配性	人に気を配れる
頑固	意思が強い	図々しい	積極的
変わっている	個性的な	せっかち	行動的
我慢できない	行動力がある	責任感がない	自由な
癪癪持ち	情熱がある	だらしない	おおらか

1

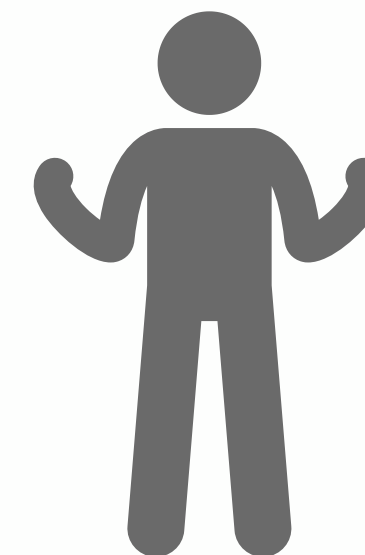
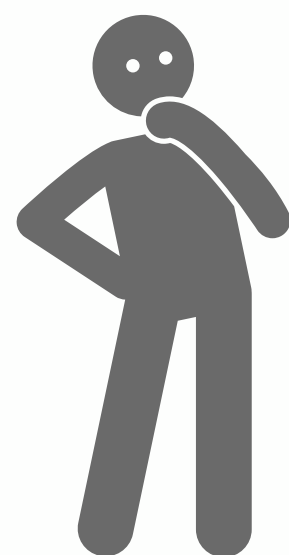
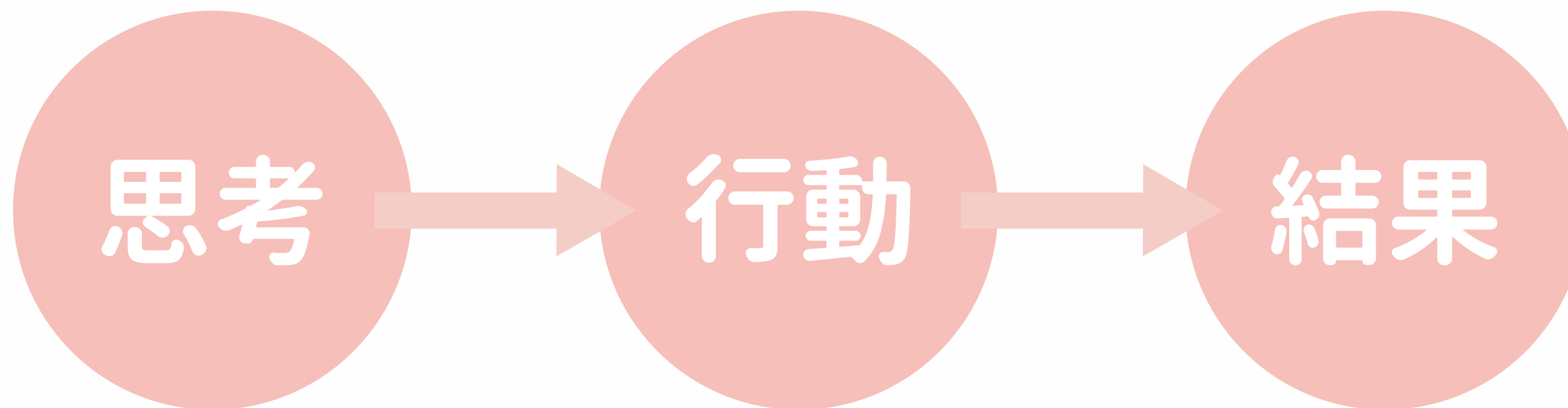
- ・自己肯定感UP
- ・イライラを減らす
- ・子育てをポジティブに

リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
ダラダラしている	落ち着いている	ふざける	陽気な
だらしない	おおらか	プライドが高い	自分に自信がある
短気な	感受性豊か	不注意	意欲的
つめたい	冷静・知的	ぼーっとしている	細かいことにこだわらない
つまらない	素朴な	マイペース	自分らしさを持っている
でしゃばり	世話好き	負けず嫌い	向上心がある
生意気な	自立心がある	周りを気にする	心配りができる
怠け者	マイペース	無口	奥ゆかしい
長続きしない	色々なことに興味を持つ	無理をしている	期待に応えようとする
なれなれしい	溶け込みやすい	命令しがち	リーダーシップがある
投げやり	諦めがいい	目立たない	素朴な
根暗な	自分の世界を大切にする	目立ちたがる	自己表現ができる
のんきな	おおらか	面倒くさがる	細かいことにこだわらない
のんびりした	信念がある	物おじする	慎重・用心深い
八方美人	人付き合いが上手	優柔不断	最良を考える
反抗的な	考えがはっきりしている	融通が利かない	ルールを守る・真面目
恥ずかしがり屋	緊張感がある	よく考えない	行動的
人に合わせる	譲り合える	乱暴な	たくましい
引っ込み思案	慎重・丁寧	ルーズな	細かなことにこだわらない
一つのこと熱中する	集中力がある	忘れっぽい	嫌なことも気にしない
ひねくれている	独創的	わがまま	自分の意見をはっきり言える

2

ネガティブをポジティブに変換しよう！



自分を整える方法

自分の機嫌を自分で取れていますか？

イライラするのは
心の余裕がないから



心の余裕を持つために

①タスクを減らす



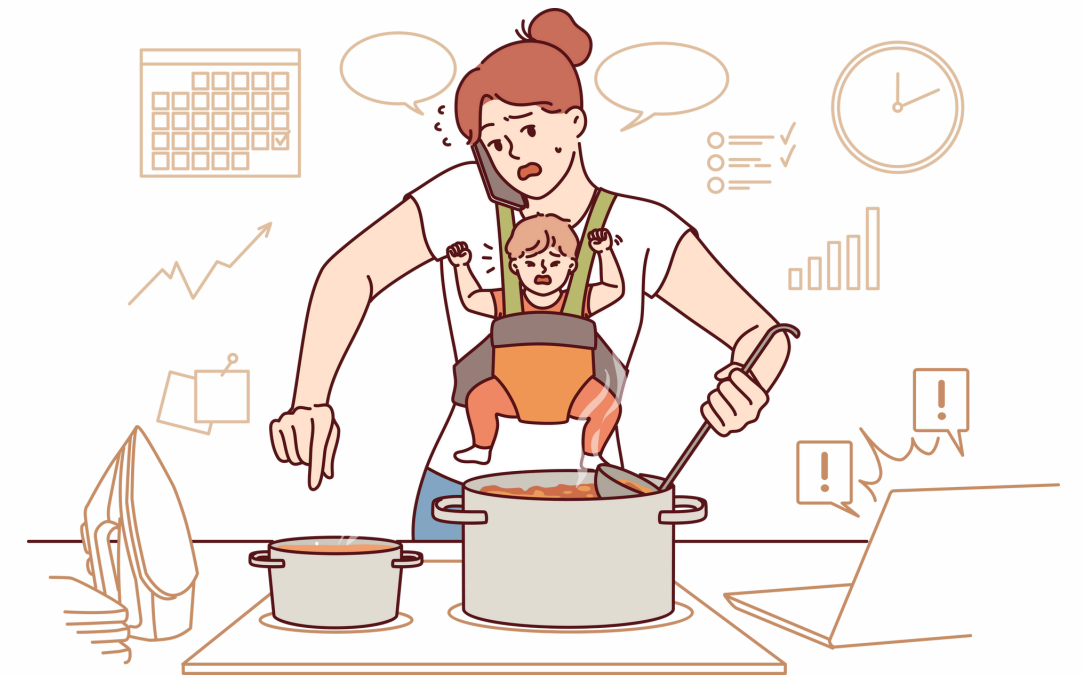
②自分の大切な時間を持つ



①タスクを減らす

未完了を完了させる
＝脳内のモヤモヤを減らす

- 本当は美容院に行きたい
- 病院の予約取らなきゃ
- ご飯食べようと思ってたら冷めちゃった
- 行きたいお店に行けなかった
- アルバム整理ができないまま
- ずっと言えなかった「ごめんね」



②自分の大切な時間を持つ

好きなことやりたいことをするために
家族にリクエストする

- 座ってコーヒーをみる
- 好きなドラマをみる
- ショッピングに行く
- 散歩する
- ネイルする
- ドライブに行く

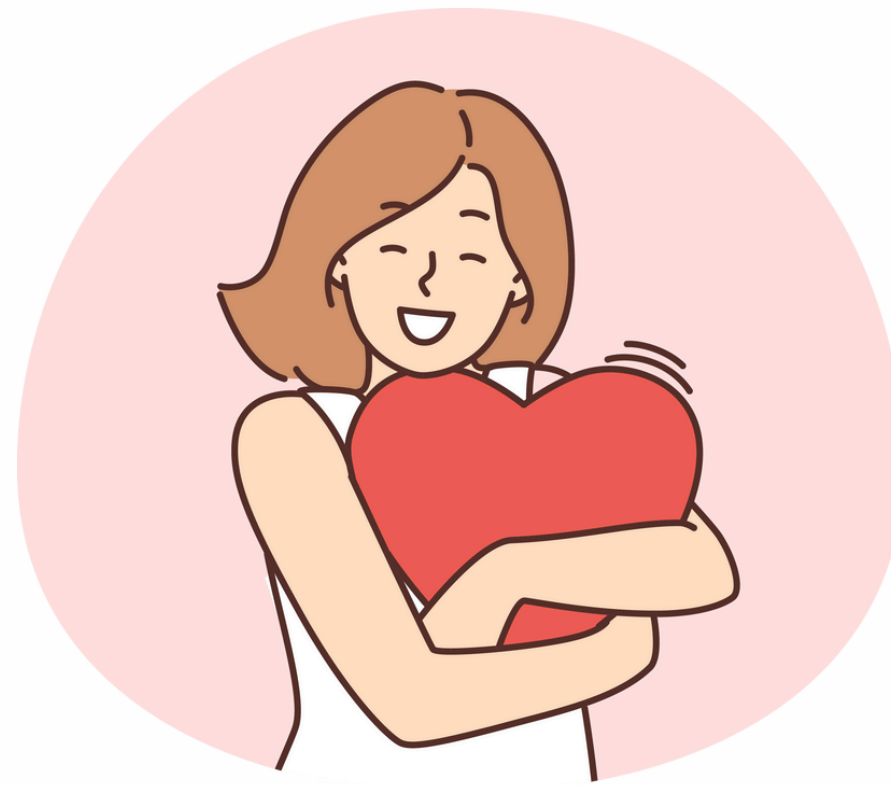


自己肯定感



自己肯定感とは？

どんな自分でも大切
何があっても大丈夫！



自己肯定感とは？

いいところも



OK

悪いところも



自己肯定感の仲間

① 自尊心感情

私って価値がある！



自己肯定感の仲間

② 自己受容感

ありのままの自分でOK！



自己肯定感の仲間

③ 自己効力感

私はできる！



自己肯定感の仲間

④ 自己信頼感

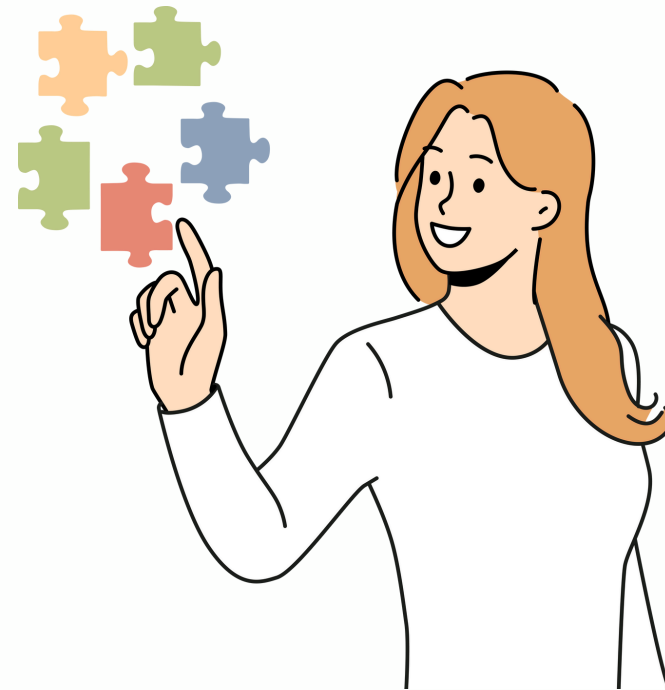
自分を信じられる！



自己肯定感の仲間

⑤ 自己決定感

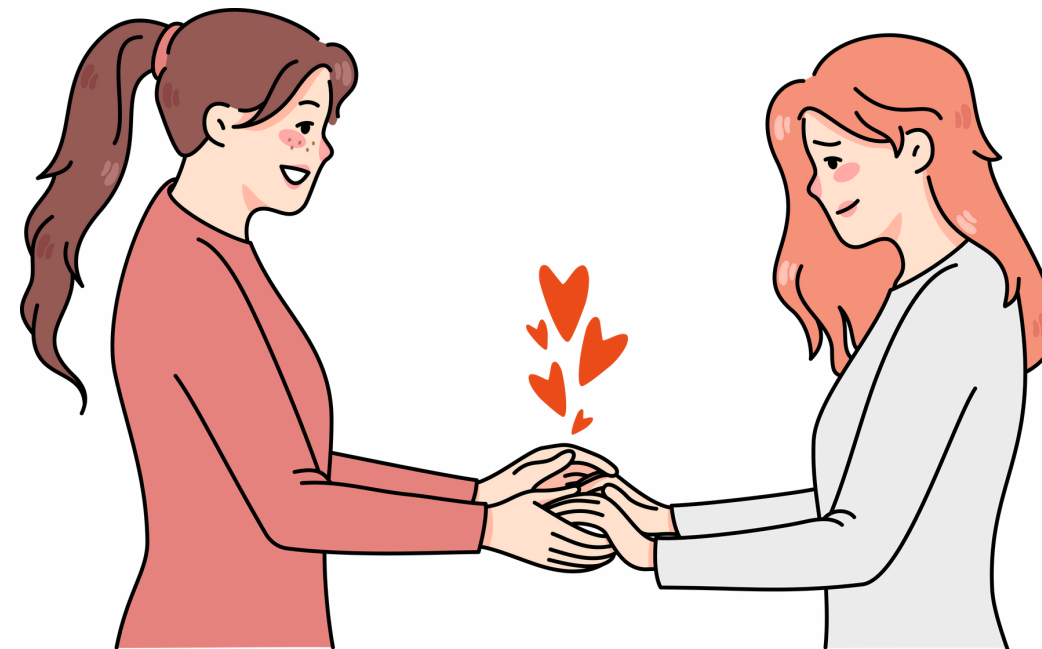
自分で決められる！



自己肯定感の仲間

⑥ 自己有用感

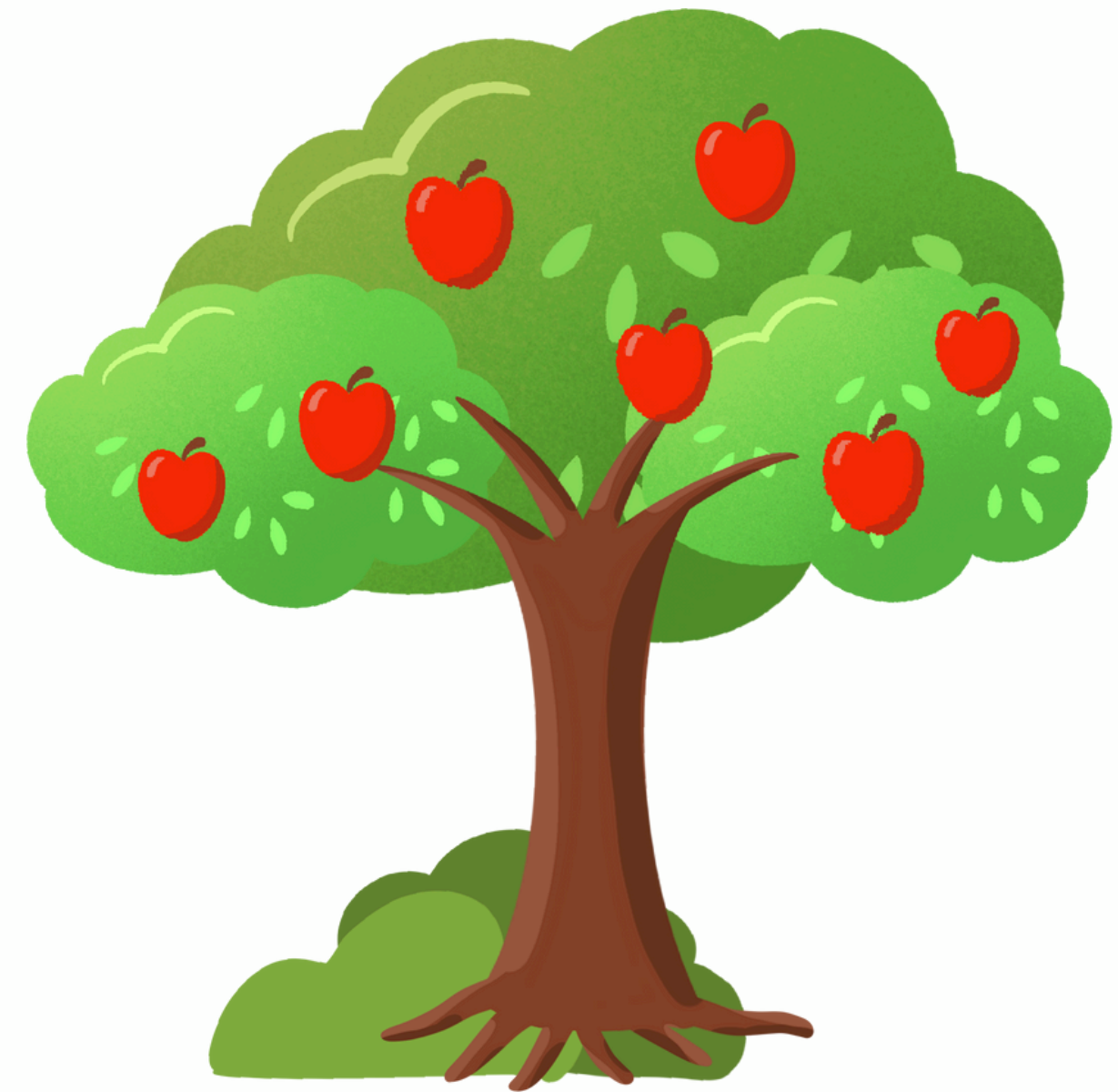
私は役に立ってる！



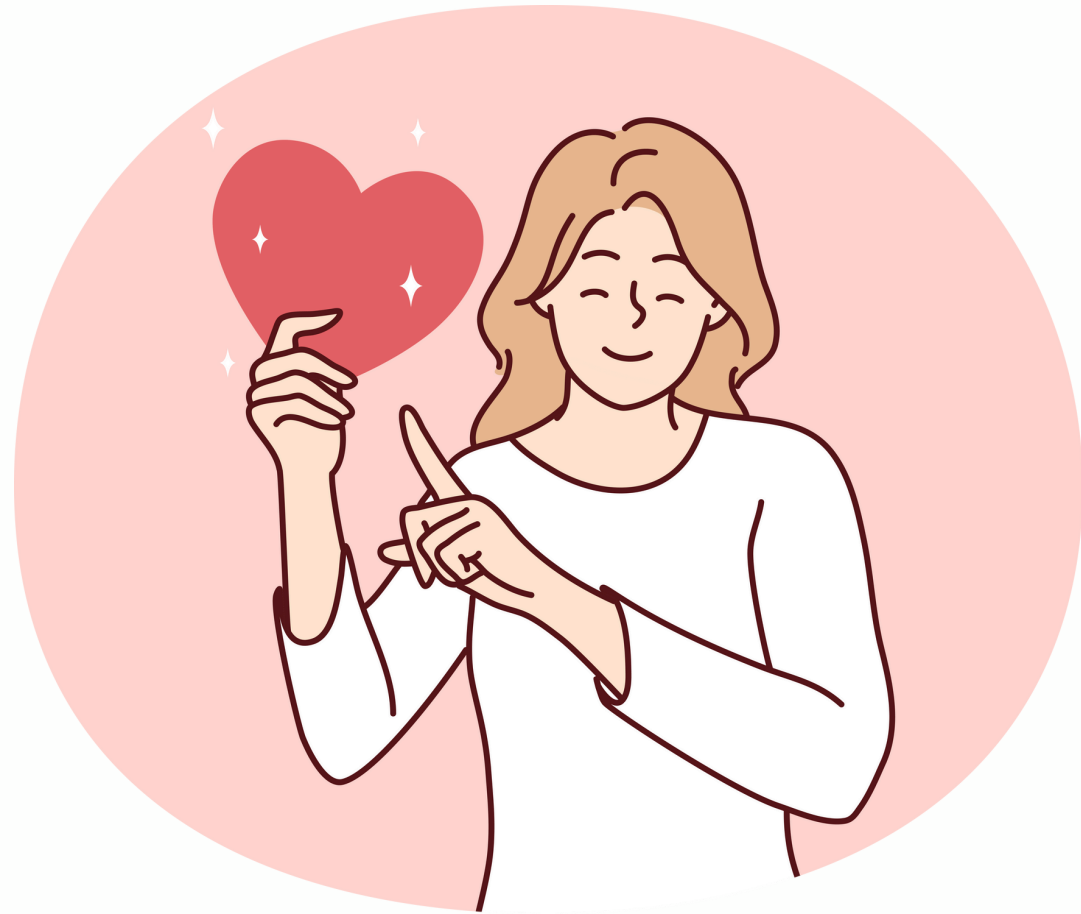
- ⑥ 自己有用感
- ⑤ 自己決定感
- ④ 自己信頼感
- ③ 自己効力感
- ② 自己受容感
- ① 自尊感情



自己肯定感の木



自己肯定感が高いと



- 幸せ力がUPする
- 失敗を認められる
- 評価しない
- 人に助けを求められる
- 違っていても気にならない

自己肯定感が低いと

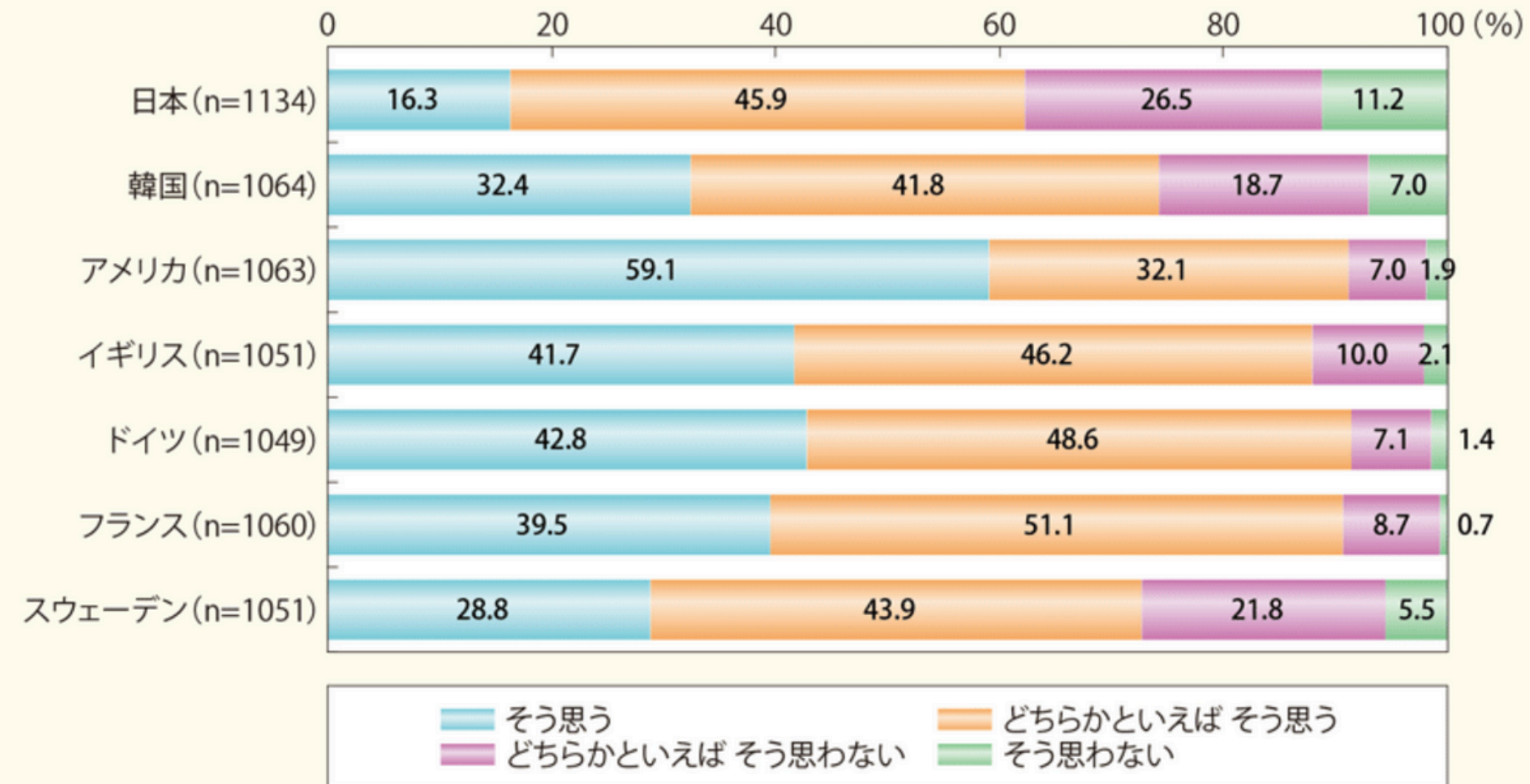


- ・自分にも他人にも厳しい
- ・自分をないがしろにしがち
- ・人に甘えられない
- ・ジャッジしてしまう
- ・マイルールが多い

日本人と自己肯定感

図表4 自分には長所がある

(a) 諸外国比較



自己肯定感が低い理由

- ・褒められたことが少ない
- ・過剰な期待
- ・存在や人格を否定される
- ・人と比較される
- ・失敗や間違いへの対応

自己肯定感を高める方法

自己肯定感を高める方法

＝

どんな自分も受け入れる

自己肯定感を高める

- 好きなところ
- いいところ
- 他人から褒められるところ

- 落ち込んだこと
- 不安なこと
- 嫌いなところ

自己肯定感を高める

あなたのいいところも欠点や失敗も
全て大切な自分

- いいところ
- 他人から褒められるところ

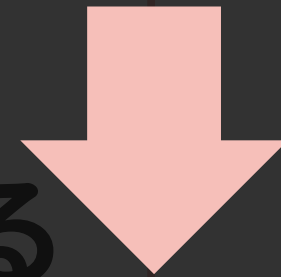
- 不安なこと
- 嫌いなところ



自己肯定感を高める

あなたのいいところも欠点や失敗も
全て大切な自分

- ・いいところ
- ・他人から褒められる




- ・不安なこと
- ・嫌いなところ

全てを受け入れることで、自分らしくいられ、

自信を持つことができる



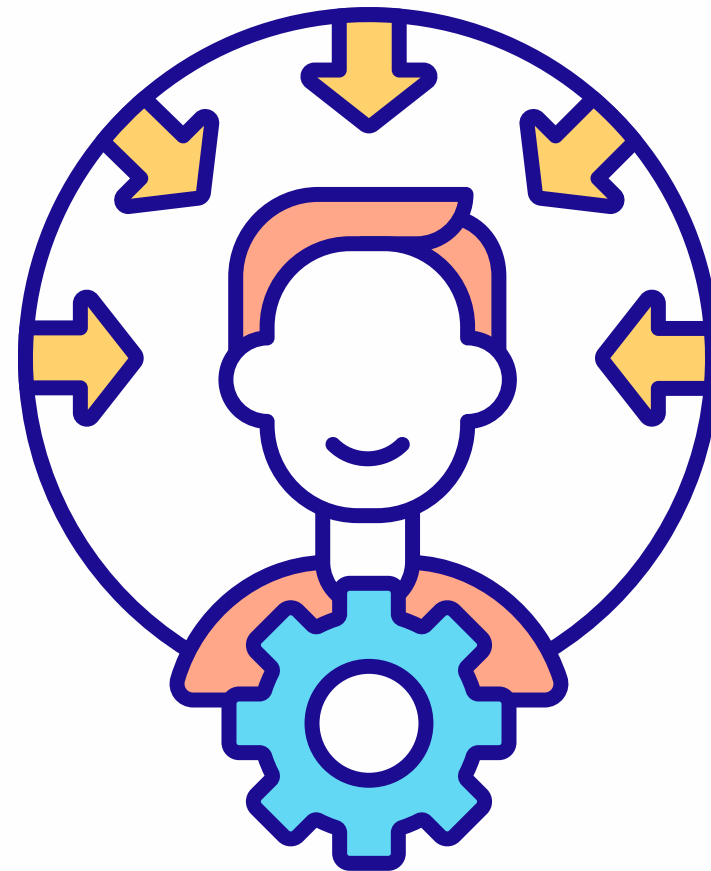
The background of the image is a lush field of green grass with numerous small, white, daisy-like flowers scattered throughout. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing three lines of Japanese text in red.

「大丈夫」
「何とかなる」
「これも私」

自分を知るワーク

自己理解とは？

自分を客観的に見て、
何をするとうどういう感情になるのかを
知ること



多面的な自分をより多く知ること
自分自身や他者への見方が変わる

自己理解が深まるメリット
(自分に対して)

- ① 価値観がわかる
- ② 自分に合ったストレス対処ができる
- ③ 納得感を持って日々を送れる
- ④ 自分を受け入れることができる

①価値観がわかる

価値観 = **大事にしたい感情**

- ・ 自分が何に対して楽しいと感じるのか
- ・ 何をすると不快でストレスを感じるのか

①価値観がわかる

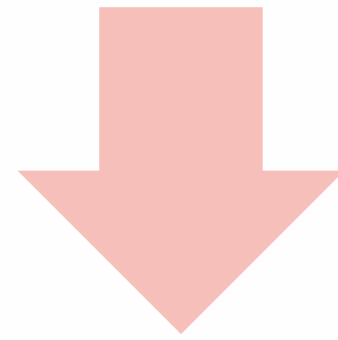
価値観がわからないと、
大事にしたい感情

- ・ 自分が何に対して楽しいと感じるのか
- ・ 他人と比べてストレスを感じるのか
- ・ 何をすると不快でストレスを感じるのか

感情が大きく揺さぶられた時に
「どんな感情が動いたか？」
を考える癖をつける

②自分に合ったストレス対処ができる

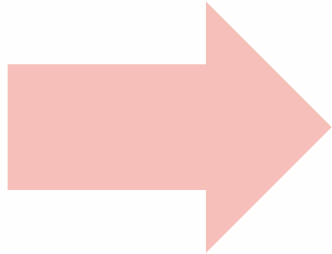
自分の楽しいことを知る



- ・ご機嫌な方法を選ばれる
- ・人によって快・不快は異なる

③納得感を持って日々を送れる

自分がそれを選んだ**理由**がはっきりする

なぜその仕事？  給料？人間関係？安定？
休日？福利厚生？職種？

④自分を受け入れることができる

- ・自分を多角的・俯瞰的に見て、
どんな感情も受け止める
- ・思い通りにならない自分も受け止める

自己理解が深まるメリット
(他者に対して)

- ①羨ましいがなくなる
- ②見下すことがなくなる
- ③嫉妬心が応援、刺激に変わる
- ④他者との境界線が引ける

①羨ましいがなくなる

- 自分が何が好きで何が楽しいかわかるから
- 自分には自分の幸せがあると思えるから

②見下すことがなくなる

- 自分の基準がわかり、価値観の押し付けがなくなる
- 基準が人それぞれ違うことが分かる

③嫉妬心が応援、刺激に変わる

- ・ 自分が頑張っているものの理由・対象・目的が明確になれば、周りの成果は気にならない

④他人との境界線が引ける

- ・ 自分の意見と他人の意見が区別できる
- ・ 他人の問題は自分は解決できないと分かる

自己理解しないとどうなる？



- 楽しそうな人を見て劣等感を感じる
- 人生迷子
- 目標達成率が低い
- 自尊感情が低い

自己理解の方法

自己理解 3 つの方法

内省



セルフ
クエスチョン



他者との対話



内省



- 感情を書き出して振り返る
(ジャーナリング)
- 頭の中のモヤモヤを全て出す

セルフ
クエスチョン



- ・ 自分自身に問いかけをして
価値観を深ぼっていき、
気づかない自分に気づくこと

✕ 「どうしてこんなことしたんだろう？」

○ 「どうやったら次はうまくいく？」

他者との対話



- 自分では考えられない意外な視点から質問される
- 強制的に考えることができる
- 他者と比較できる
(自分を知らるため)

自己理解ワークをしよう

自分の強みを知ろう！

1. 自分ができると感じているスキル

料理・仕事・スポーツ・習い事など…

2. 当たり前に行えること

掃除・洗濯・子育て・趣味・計画力…

3. 嫌いなこと・やりたくないこと

掃除・子ども連れの買い物・通勤…

4. 楽しいこと

寝る・食べる・おしゃべり・旅行など…

5. これまで乗り越えた試練（勝利）

部活・ダイエット・人間関係…

6. 自分が誇れるチャームポイント

美味しそうにご飯を食べる・笑顔…

自分の“取説”を作ろう

1. 充電時間

これくらい寝ないと動けません



2. 私の好きなこと

これをしている時に楽しくなります



3. 隠れ機能

実はこんなことが得意・自慢です



4. 故障かな？

調子が悪いとこうなります



5. 対処法

こうすれば回復します



7. 安全上の注意

これしたらイライラするかも

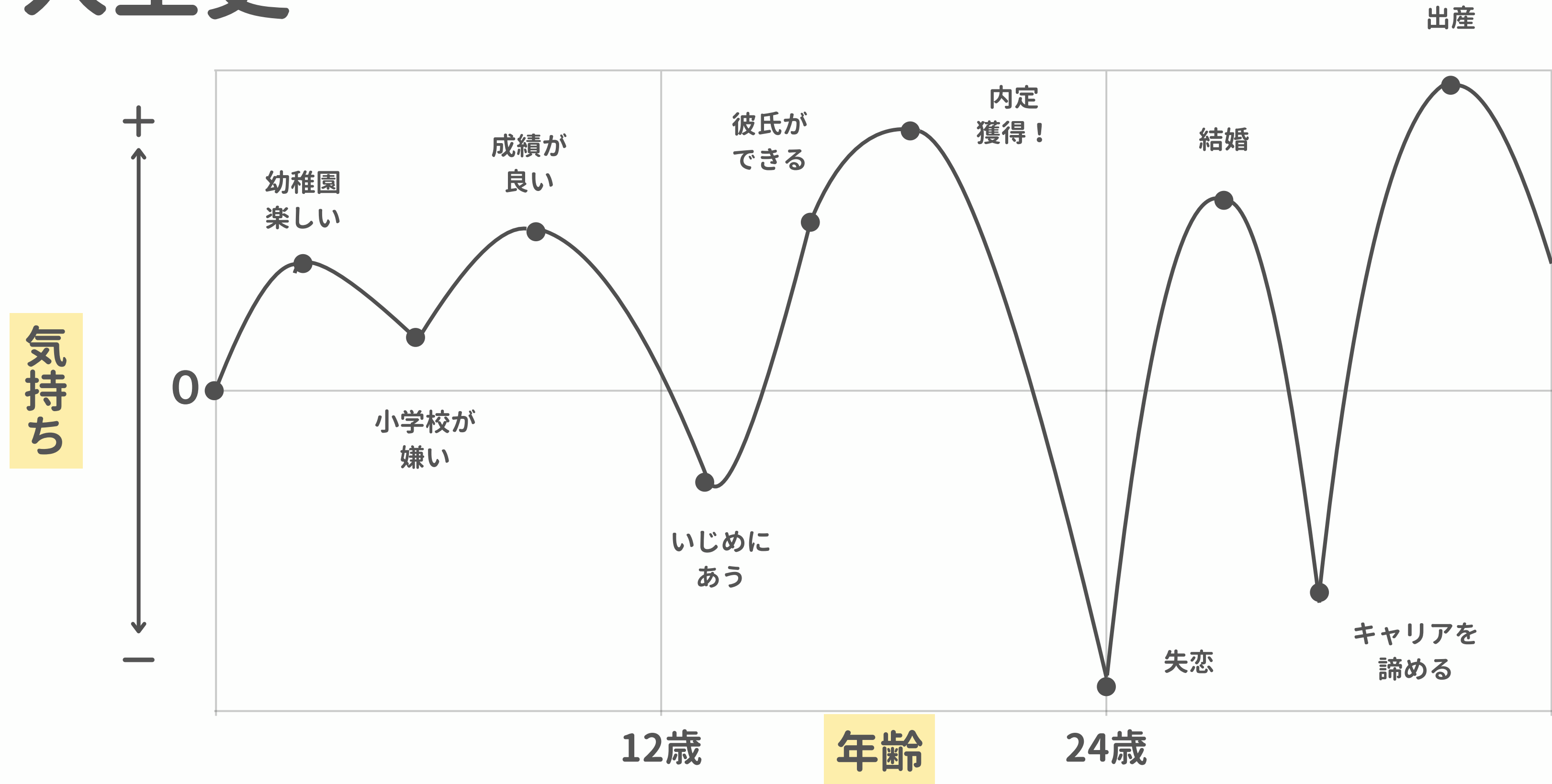


HOME WORK

- 人生史を書く

縦軸が年齢（0歳～現在）、横軸が気持ち
曲線で繋ぐ

人生史



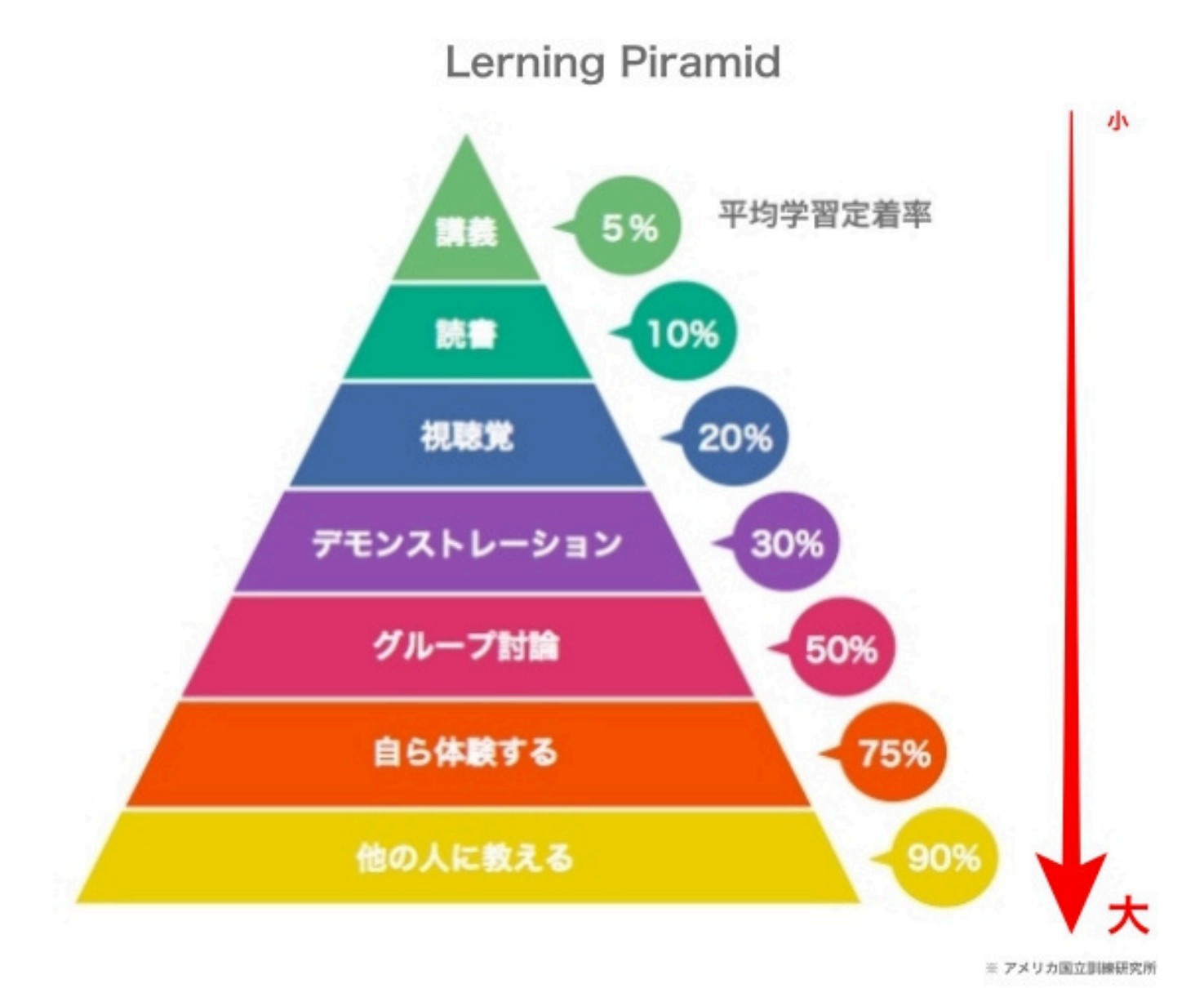
アウトプットしよう

〈学習定着率〉

講座を受ける… 5 %

実践する… **75 %**

アウトプットする… **90 %**



Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？