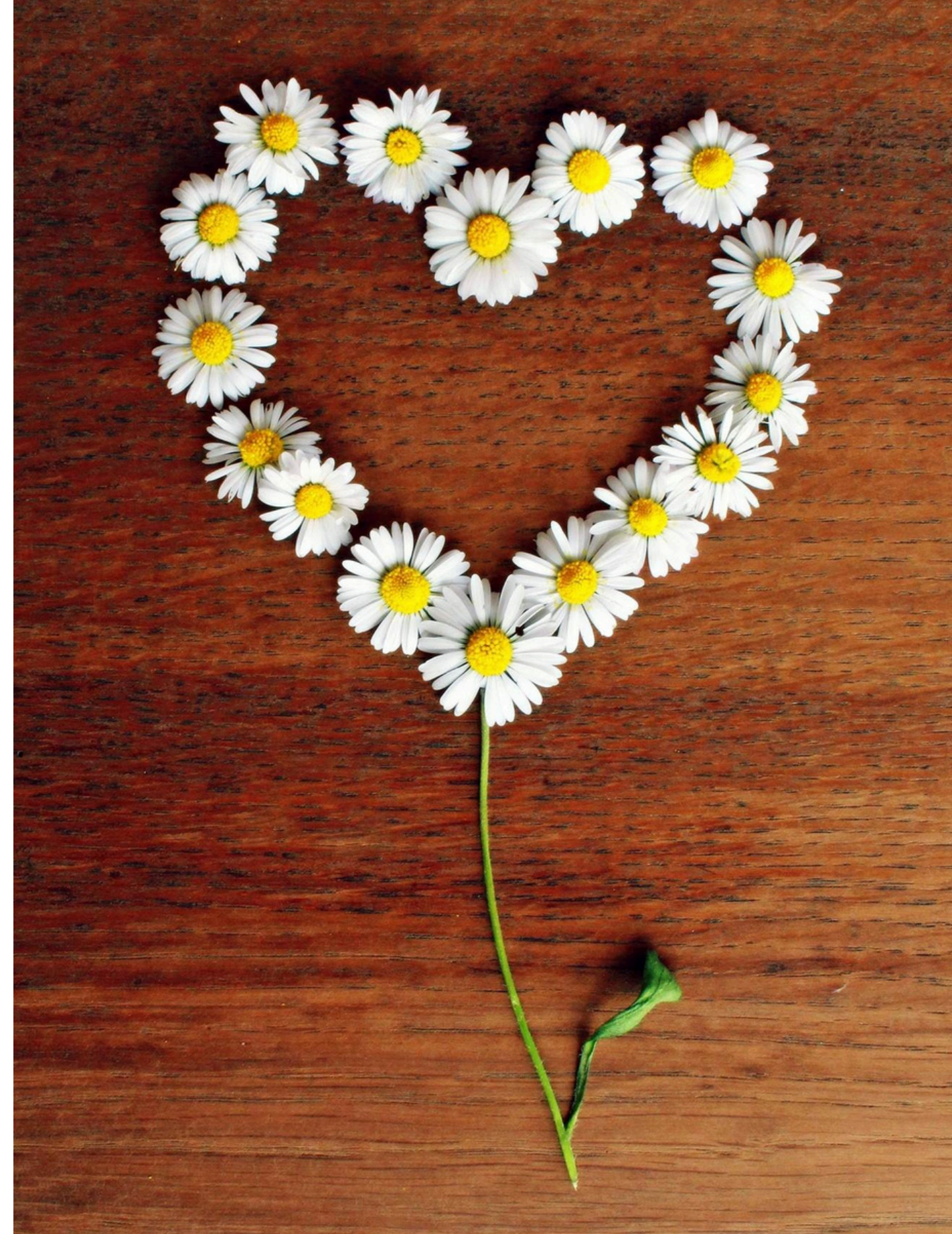


# 自分を知る

---

ポジティブゆとり子育て  
みわ



自分を知る

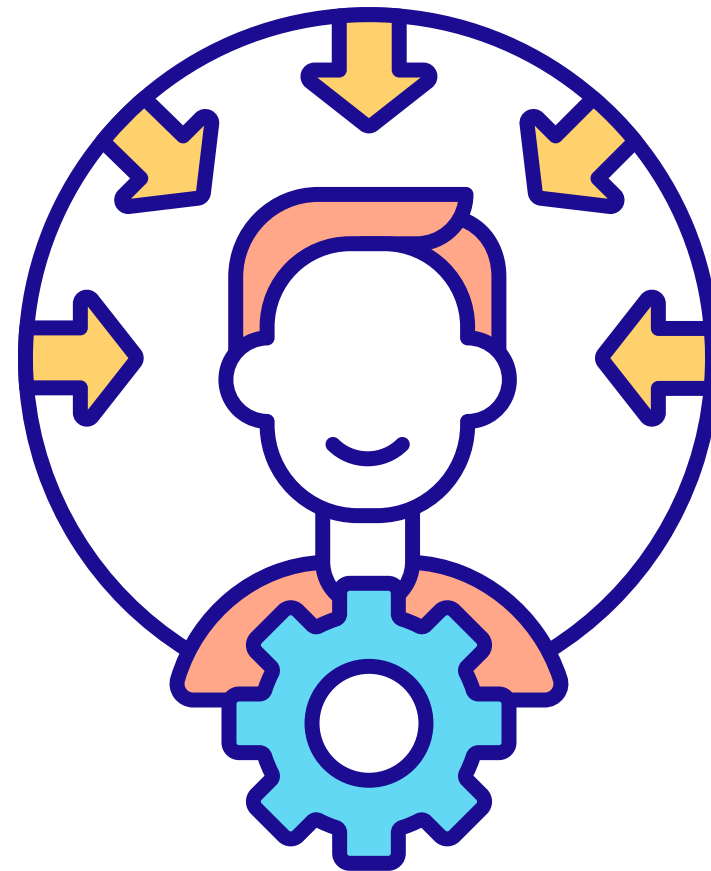
＝

自己理解

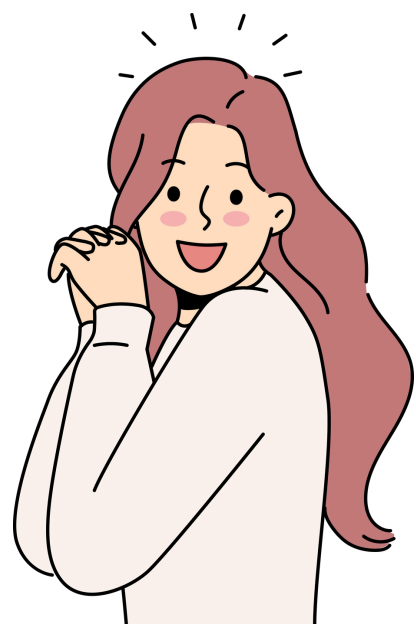
自己理解とは？



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



# 人はたくさんの面を持っている



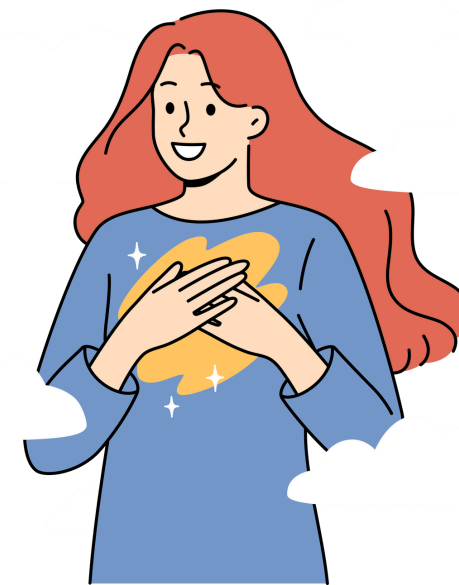
楽しい自分



怒る自分

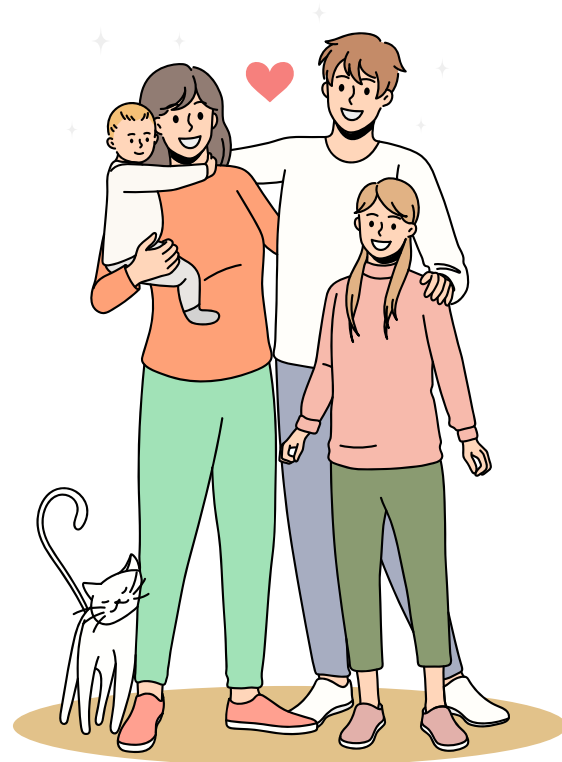


不安な自分



優しい自分

# 事象によって異なる



家族という自分



友達という自分



職場での自分

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

# ①価値観がわかる

価値観が現れる時

＝

感情が大きく動く時

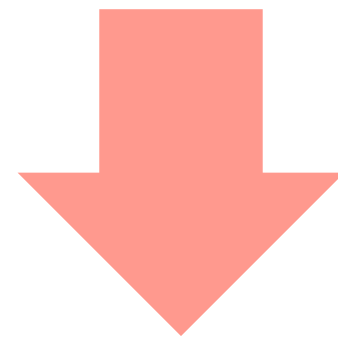
ポジティブもネガティブも両方とも

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

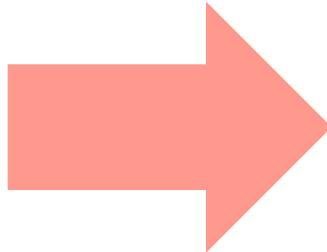
自分の楽しいことを知る



- ・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
- 自尊心が低い

# 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…

---

---

---

## 明らかにになった強みは？

当たり前のように料理ができる  
旅行の計画を立てるのが得意  
化粧が上手など...

.....

.....

.....

.....

.....

## 私はこういう人です

私は食べることが大好きな人です  
私は掃除が苦手です  
私はしんどいダイエットをして5キロ痩せた人です

.....

.....

.....

.....

.....

# 自分と親友になろう！

## ネガティブ感情編

1. 何にイライラする？

.....

.....

.....

2. 何にストレスを感じる？

.....

.....

.....

3. どんな時に悲しいと感じる？

.....

.....

.....

4. どんな時に寂しいと感じる？

.....

.....

.....

5. どんな時に不安になる？

.....

.....

.....

6. 許せないと感じることは何？

.....

.....

.....

# 自分と親友になろう！

## ポジティブ感情編

1. どんな時に幸せだと感じる？

---

---

---

2. ご機嫌になれるのはどんな時？

---

---

---

3. 癒されるのはどんな時？

---

---

---

4. どんな時にワクワクする

---

---

---

5. どんな時に楽しいと感じる？

---

---

---

7. 今までの人生で感動したTOP3

---

---

---

# 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



---

---

---