

第1回 10/2 私を知ろう・私の気持ちを探そう

1) 講座の趣旨と進め方

1. 『わたし』を知ることを中心にする。

その大前提の下で、自分のよさに気づき、自分を大切にすること（自己尊重）ができる。

2. 体験ワークショップ形式

- ・自己開示 他の人からのフィードバックの連続によって、自分の知らない自分を知る。
- ・承り学習ではない。受講を重ねることによって、新たな気づきや体験、自分発見をする。
- ・ワークシートを使用して、思いを文字化し、さらにそれを話す。

3. この場で心がけること

参加 積極的参加をしてほしい。これは発言を多くすることではない。一瞬で消えるかもしれない自分の思い・考えを大切に扱い、集中してじっくりと味わうこと。

尊重 どの人も、一瞬一瞬の自分を大切に思う権利がある。そういう『わたし』を大切にするのは、誰も同じ。『わたし』を尊重することは、他人を尊重すること。

守秘 ここでの見聞きしたものはここだけのものにする。見聞きしたものを、その人がよそで話していいと思っているかどうかは、わからない。この場だけのものにして他言せず、安心して話すことのできる場とする。

2) ワーク

1. 自己紹介（どんな人が知ると安心できる） 3分間

「私は・・・です。」名札の名前をペアで言い合う。できるだけ多くの人に言う。

【呼んでほしい自分の名前を受付で名札に記入】

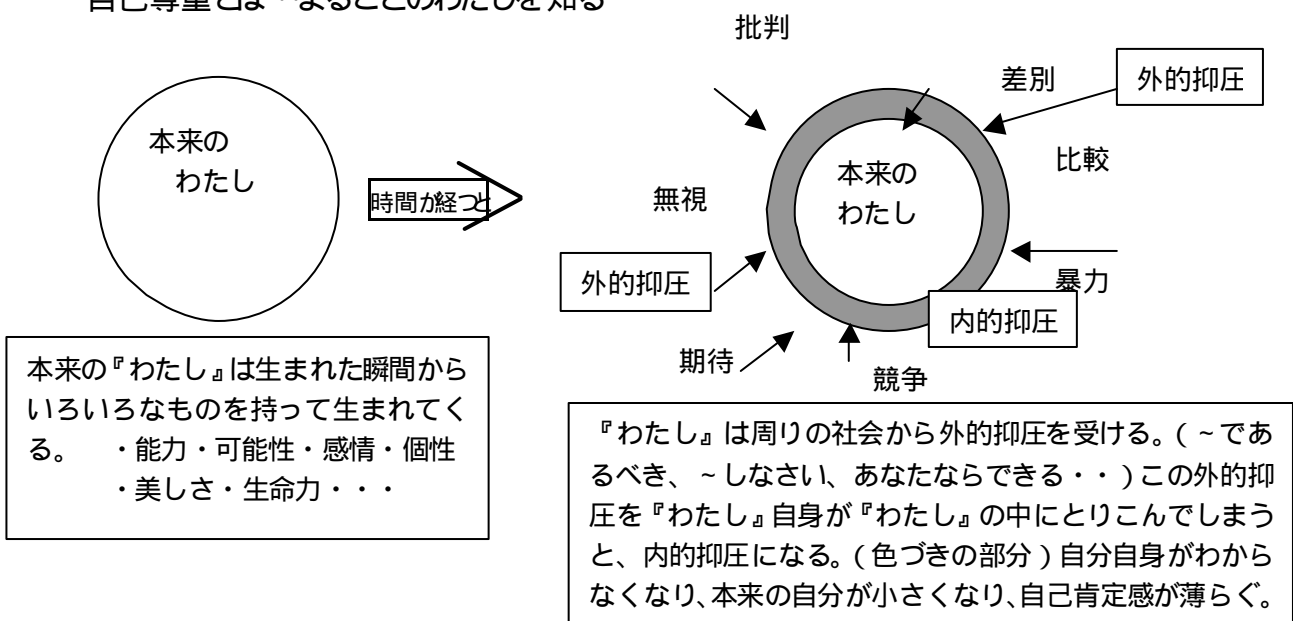
2. ワークシート（A4用紙）に自分の手の形を写す 自己紹介する内容を書く 15分間

手の甲 [呼んでほしい名前] 小指 [一番うれしかったこと] 薬指 [苦しかったこと]
中指 [生きる源] 人差し指 [この講座に何を求めるか] 親指 [わたしの夢]

3. 隣同士で、その中のひとつだけを紹介しあう ひとり1分間

4. 全員が全体に自己紹介 ひとり1分間

自己尊重とは・まるごとのわたしを知る



参照：資料1

3) 感情曲線を書こう(宿題) 参照：資料2

ある日の朝起きてから寝るまでの感情の動きを線で結んでいく

第2回 10/9 わたしの中のとらわれ

- 1) 前回振り返り
- 2) ワーク

1. 自分の感情曲線を見ながら

“この1週間で、楽しかったこと”をひとりずつ話す。

5分間

2. 気分のいい感情と気分のよくない感情の言葉を話しあう

よい気分
プラスの感情

嬉しい	いとしい
満足	ありがたい
安心	おだやか・

悪い気分
マイナスの感情

悲しい	後悔	苦しい	ねたみ
憎しみ	いらいら	怒り	
辛い	落ち込み	・	

感情・気持ちと欲求

- ・わたしを知るには、感情が手がかり。
- ・出来事があった後の反応が、感情。この感情を誰も（自分でも）止めることはできない。人は同じ経験しても、同じ感情が起こるとは限らない。だから、自分の気持ちも人の気持ちも尊重したい。
- ・恐れずにマイナスの感情を味わい、自覚することで、プラスの感情が湧いてくる。プラスマイナスの両方の感情を持っているのが、ありのままの『わたし』。両方の感情を持っている自分を自覚することが、自己尊重。感情を表に出す、出さないとは無関係。
- ・人との摩擦を恐れたりすると、感情そのものを封じ込めることがある。それを常態化すると、どうしたいか、自分の気持ちがわからなくなる。自己喪失し、自己尊重感が失われる。
- ・「愛されたい、成功したい、認められたい、役にたちたい、・・・」というのは、誰もが持っている基本的な欲求。欲求が満たされていると『よい気分』を感じ、満たされていないと『悪い気分』を感じる。その感情で自分の『欲求』が何なのかを知ることができる。自分の『欲求』は、『感情』を自覚して初めて気づく。
- ・その『欲求』を言葉で表現することによって、コミュニケーションがとれる。

3. 「わたしのなかのとらわれ」を書いてみよう
4. 男女のイメージを表す言葉を出してみよう

参照：資料3

5分間

男

強い	外で働く	社会的	家の顔	運動能力に長けている	家族のリーダー
大事なことを決断	寛容	家族を養う	寡黙	先祖を大事にする	・

女

弱い	子どもを育てる	家を守る	控えめ
やさしい	家事をする	きれい好き	会話上手
嫁姑の関係を持つ	介護する	感情こまやか	美意識高い
金銭感覚強い	・		

とらわれ = 内的抑圧・・・であるべき

ジェンダー = 産業革命以後に創られた、男女はこうあるべきという価値観。性差。

- ・男女に違うところや差があることを、上下関係に置き換えることが問題。
- ・トイレなど、男は青、女は赤というように、社会が決めている男女のイメージがある。
- ・「社会が要求する男女のイメージ」を「生まれたときからあるもの」として自然に自分の中に取り込んでいる。男女とも刷り込まれている。
- ・男性イメージと女性イメージは入れ替えても、さしておかしくない。イメージを決め付けているのが、ジェンダー。外的抑圧。
- ・日本では、江戸時代まで、おおらかな男女観だった。
- ・ジェンダーを自分の中に取り込み、内的抑圧になることもある。
- ・とらわれている自分を自覚し、自分の中に取り入れるものを選んだり、取り入れないことにしたりして、自己選択していくことが、自己尊重。

- 3) “わたしのとらわれ”を意識して、すごしてみよう (宿題)

自分の中のとらわれ・・・いつ誰からどのように身につけていったかを書く

第3回 10/16 わたしと人との関係を考える

1) 前回振り返り

“わたしのとらわれ”を話しあう

- ・気づいたときが、スタート地点。
- ・「・・・すべき」というとらわれが全部悪いわけではなく、向上心、可能性に広がり、自分を社会から守る手立てになることもある。もともと誰でも自分の中にとらわれは持っている。心がもやもやしている場合、やらざるを得ない状況に自分を置くことは苦しい。本当はしなくてもいい状況なのに、自分で作り上げた「・・・べき」に苦しんでしまうこともある。自分にとってのとらわれを見定め、柔軟にコントロールすることができるようになることが、自己尊重につながっていく。

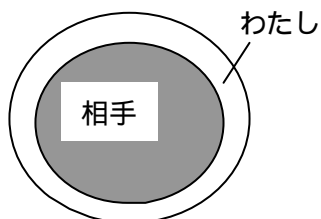
2) ワーク ロールプレイ(下記3場面)の後、3~4人グループで話し合い

10分間×3

朝のごみ出しで、近所の人に挨拶したら、知らん顔された。

不合理な思い込み

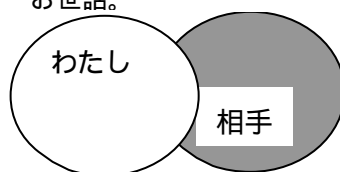
「なぜ、早く起こしてくれないの」と言われ、謝ってしまうなど、相手の問題なのに自分のせいにし、自分が解決せねばならないと思ってしまう。



PTAの会合で役員のやり手がなく、友達の会長が困っていたので、「やります」と言ったら、「大丈夫?」と言われた。

過剰責任行動

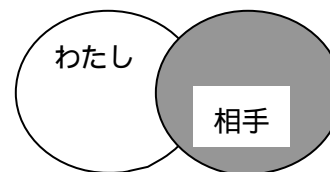
察して動く。相手の責任まで取りこんでしまう。場合によっては相手の成長を阻むことがある。思いやりと紙一重。小さな親切大きなお世話。



会合が終わって早く帰りたいのに、喫茶店に誘われ、断れなかった。

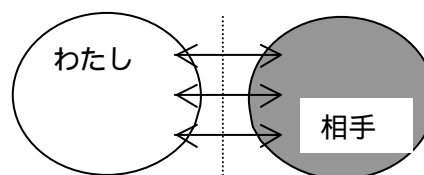
他者優先

相手に取り込まれる。みんなと同じであれば安泰であり、断ると他人を否定することになると思ってしまう。自分の都合だけを言うのは自分勝手なことと思っている。



自他分離

自分と相手との距離を置く。その人の責任を負えるのはその人ひとり。その人のことはその人にしかわからない。人はもともと違うもの。「あなたの考えはおかしい」と否定するのではなく、『わたし』を主語にして「わたしは・・・と考える(思う)が、あなたはどうか」と話し、きちんと相手のことを聞く。言葉でコミュニケーションをとる。どういう行動をとるかは、自分で決める。



- ・自分がどういう傾向にあるかに気づくことが大切。
- ・日本人は、『察して動く』『阿吽の呼吸』など非言語コミュニケーションに長けている。日本人の強みでもある。が、欧米は言葉のやりとりをする文化。両方を身につけるといいかも。
- ・人は誰でも嫌われたくない、好かれたいと思っているが、見方を変えると驕った認識であることがわかる。万人に好かれようとするのは無理。この認識はわたしも相手も尊重していることにならない。
- ・自分のことを相手に伝えることは情報提供であって、自分勝手ではない。情報をきちんと伝えることが自己主張である。
- ・『わたし』を主語にして行動し人間関係をつくっていくと自分も他人も尊重することができる。

3) 1週間、「不合理な思い込み」「過剰責任行動」「他者優先」「自他分離」を頭に入れて生活してみよう。

第4回 10/23 ありのままのわたし

1) 前回の振り返り

2) ワーク

1. 性格を表す言葉を話しあう

嫌いな人

時間を守らない 勝手 自
分の都合を押し付ける 頑
固 きつい 怒りっぽい
優柔不断 しつこい いじ
わる 命令口調 自慢す
る・・・

好きな人

優しい 気弱 自分の意
見をはっきり述べる ま
じめ 明るい おとなし
い 温和 相手の気持ち
を察する 楽天的 元気
健康的・・・

2. 長所・短所を書き込む。両者が同じことを言っているなら、線で結ぶ。 参照：資料4

3. それを見ながら、4人グループで話し合い

10分間

短所は長所

- ・ 『わたし』の中にあるものは変わらない。
- ・ 自分の性格を自分で定義づけ把握しているのではなく、人から言われて（外的抑圧）自分の性格であると思いついて入っていることがある。
- ・ 短所長所はコインの裏表。例えば、『協調性がない』を『正義感が強い』と言い換えることができる。
- ・ 短所も長所も『わたし』。短所はあって当たり前、持っていることは大事なことで、それが人間らしさ。
- ・ 短所長所にいい悪いはない。社会から見ていいところが長所、悪いところが短所になっていることがある。（スポットライトは社会からあっている。外的抑圧。）

心の栄養（肯定 受容 信頼 共感 愛情）と外的抑圧

- ・ 社会からもらうものは、外的抑圧だけでない。心の栄養ももらう。
- ・ 心の栄養をもらうには、自分の門を開いておく必要がある。自分の心を閉ざしては、人からほめられたことも心の栄養にならない。嫌みと感じたり、「もっとやれ」のメッセージに思ってしまう。外的抑圧に変わってしまう。
- ・ 心の栄養も外的抑圧も、自分の中に取り入れるかどうかは、自分で決め、自分で選ぶ。この自己コントロールができるようになると、自己肯定することができるようになる。

4. 「12の権利」の中で自分が大切に思う権利の一つを選び、一人ずつ全体に発表 参照：資料5

5. 自分の選んだ権利を2人1組になって互いに宣言する。

- ・ 「わたしには・・・の権利があります。」
- ・ 「あなたには・・・の権利があります。」
- ・ 「そうですね、わたしには・・・の権利があります。」

心の栄養 と 「12の権利」の宣言

- ・ 自分で宣言するよりも人から言われると、心の栄養（自分は他人から肯定された）を感じることができる。
- ・ 心の栄養は、人からだけでなく自分でも与えることができる。自分を自信をもって育てていける。
- ・ 心の栄養を自分に与え、自己肯定すると、人から発信される心の栄養もつかむことができる。これがコミュニケーションにつながっていく。

第5回 10/31 わたしを好きになろう・これからのわたし

1) 前回の振り返り

2) ワーク

1. 『楽しみ喜びのワーク』を書く

参照：資料6

7分間

左欄	楽しみ、喜びを与えてくれるもの
左から2番目の欄	自分だけで得られる喜び(自) 他人と共に得られる喜び(他) 自分でも他人でもどちらからも得られる喜び(自他)
左から3番目の欄	お金をかける(¥) お金がかからない(¥)
左から4番目の欄	楽しみ喜びが得られてからの日数を記入 いつでも得られるものは(F)と記入

()内は書く記号

2. 3~4人のグループで話し合い

15分間

3. これから心がけたいことを、ひとりずつ全体で発表

楽しみ・喜びのワーク

- ・ 普段、自分の楽しみ喜びを考えることはあまりない。
- ・ 楽しみ喜びのワークは気分転換になる。楽しんでいる自分を自覚できる。
- ・ 楽しみ喜びを考えることは、自分に目を向けること。自分がより深くわかる。
- ・ 楽しみ喜びを意識的に感じるようにしていくと、同時にいろいろな感情も感じるようになる。このことが自分に心の栄養を与えること。
- ・ 楽しみ喜びを感じることは一瞬でもよい。身近なところにいつもころがっている。生活の中で楽しみ喜びを自覚していれば、ひとりで楽しむことができる。
- ・ 楽しかったことをメモするとよい。(感情曲線を書く・一日いいこと探しをする)

足し算の発想 自己尊重

- ・ 「きちんとしなければならぬ」という思いこみは、向上心や可能性につながっていったり、だめな自分を意識することになったりする。こういう自分に気づいて、どうするかは自分で決める。
- ・ 短所・欠点はそのまま自分の中に置いておく。自分の中にあるものみんな『わたし』。あるがままの『わたし』。
- ・ あるがままの『わたし』に新しい『わたし』を足していけばいい。(足し算の発想)
- ・ 短所・欠点と思っているものが個性、能力、可能性につながっていることに気づくと、自己尊重することができる。

第6回 11/2 第7回 11/6ふりかえり

主催：豊川共生ネットみらい

参加者：11/2 7名 11/6 9名 (希望者が参加)

託児：11/2 1名 11/6 1名

講座内容をふりかえって、講座から学んだこと、疑問点、新しい気づきなどを出し合い、話し合いました。