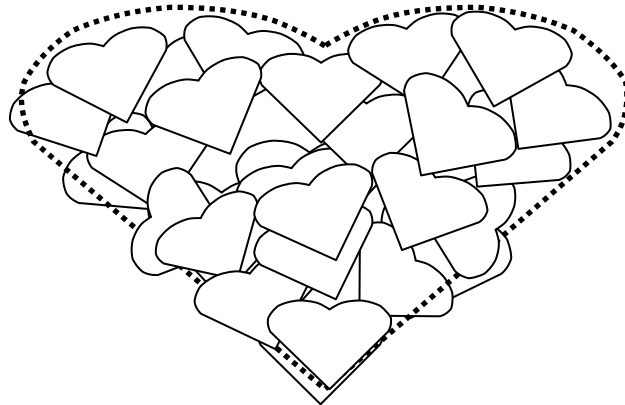
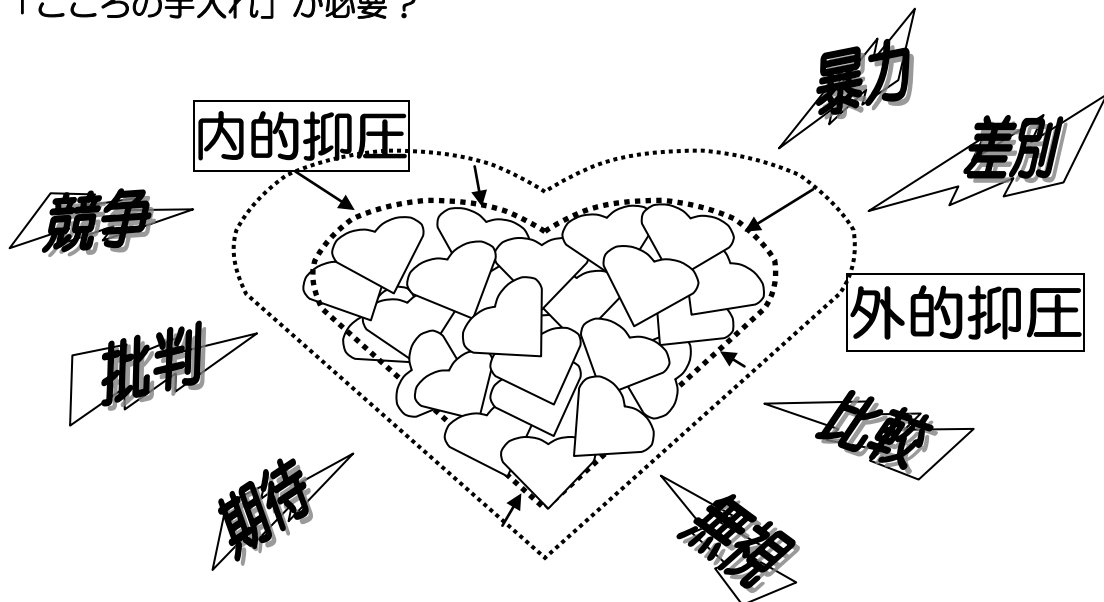


自分でする「こころの手入れ」

*わたしを知ろう



*なぜ「こころの手入れ」が必要？



*「こころの手入れ」をしましょう

◆私を大切にする（自己尊重）

今の自分を自分で認めること。自分を好ましく思い、真に価値のある人間であると思えること。
「私は大切な存在」「私はできる」「私は他の人と違う存在」「私は今ここに生きている」

◆ありのままの自分（現実）を受け入れる

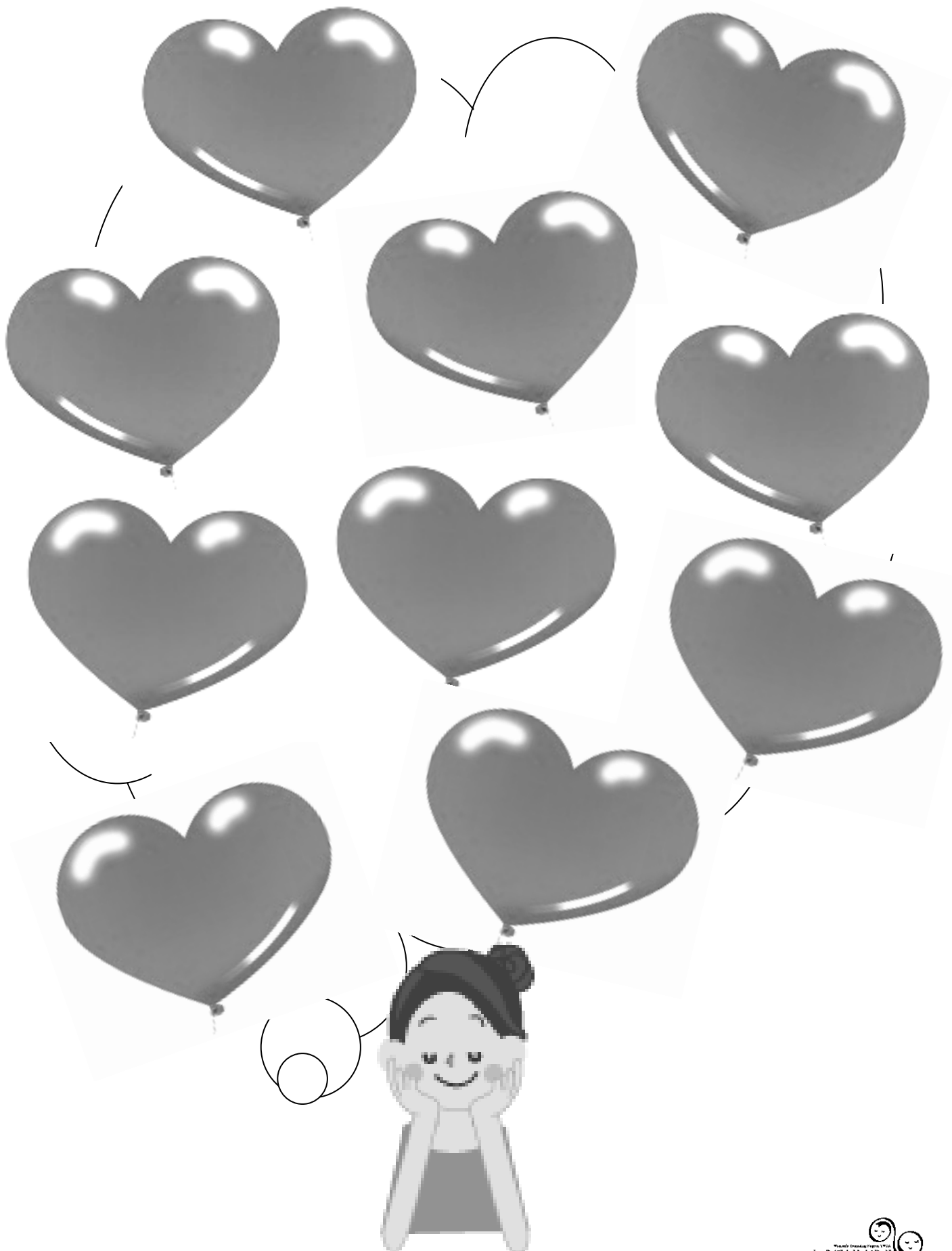
- ・人は長所と短所、強さと弱さ、好きなところと嫌いなところを持っている。
- ・自分自身の能力には限界がある。
- ・人との関係には愛する、憎むなどあらゆる感情がある。
- ・失敗することがある。
- ・変化することがある。
- ・一歩踏み出す勇気をもつ

◆他者との違い（個性）を認める

- ・私という人間は唯一無二の存在。
- ・人との違いを大切にする。
- ・違いを認めることで、人と共感しあうことができる。



私を楽しくしてくれるもの





私たちの12の権利

1. 私たちには、尊敬をもって扱われる権利があります
2. 私たちには、自分の感情を言葉で表現する権利があります
3. 私たちには、自分の意見と価値観を述べ、真面目に取り上げてもらう権利があります
4. 私たちには、自分にとって大切なものをはっきりさせる権利があります
5. 私たちには、申し訳ないと思わずに、断る権利があります
6. 私たちには、欲しいものを欲しい、したいことをしたいと言う権利があります
7. 私たちには、考えを変えてもいい権利があります
8. 私たちには、「わかりません」と言ってもいい権利があります
9. 私たちには、失敗する権利があります
10. 私たちには、人の悩みや不機嫌を自分の責任にしなくてもいい権利があります
11. 私たちには、周囲の人から良く見られているかどうかを気にしないで人と接する権利があります
12. 私たちには、言いたくないことは言わない権利があります

