

第1回 自分で、こころの手入れをするには、まず、自分を知ること！



この会場設定の理由は、
 ワークショップ（参加型学習）形式だから。
 グループになって書く・話す・聞く体験
 をします。

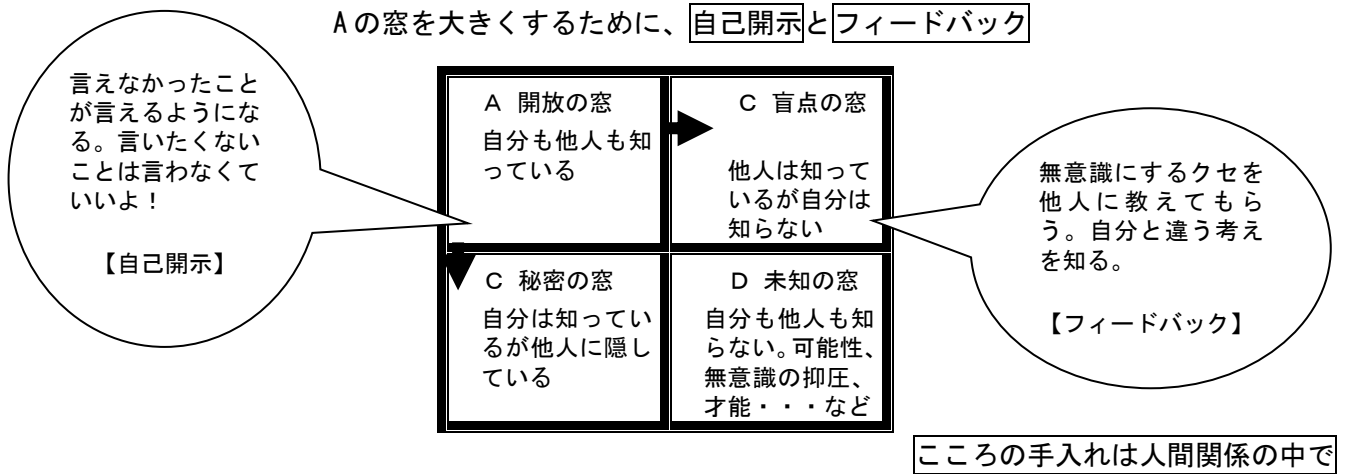
【自分でするこころの手入れ】を実体験！！ → のための、講座での**3つの心掛け**

参加
 新たな自分を発見しよう！自
 分のための集中する時間にし
 よう！

尊重
 自分はこの世で唯一無二の存在。自分の
 思いは大切な宝物、大切にしよう！人と
 違って変じやない。「わたしは〇〇と
 思う」と『わたし』を主語にして話そう！

守秘
 お互いを尊重しよう！ここでの言動は
 その人の宝物。外に漏らさずここだけ
 の話にしよう！

【自分って！？】 ⇒ 【ジョハリの窓】（心理学者のジョセフ・ルフトとハリー・インガムが考案）



【内的抑圧=とらわれ】

【外的抑圧】（他人・社会から受けるもの 暴力・差別・比較・無視・期待・批判・競争など）
 を自分の中に取り入れる。

だから、『～でなければならない』と信じこむ。

それほど固くなくても『～だよね！』と思いこんでいる。

本来持っている個性・持ち味が世の中にあわないと、自分で自分をしぼる。苦しくなる。

女性が持ちやすい思考パターン。

【みんな違って当たり前】【苦手は自分の一部、できることはたくさんある】

【時々、自分を見直すと、あるものは増えたり大きさが変わったり、…『今のわたし』を出し入れしよう】

第2回 自分を違う見方をしてみよう！

【短所】と【長所】 かけ離れたものじゃない 言い換え可能【新しい発見があるよ！！】

面倒見がいい ⇔ おせっかい

にぶい ⇔ 動じない

短所は克服しなきゃあとと言われがちだけど、長所ばかりの聖人君子って
なんかなあ・・・??と思いませんか。

ちょっと抜けている所があって、その人の魅力は倍増！！

【マイナスの感情】(苦しい 辛い さびしい 悲しい 恥ずかしい 孤独 怒り 悔しい 不安 ねたみ 気おくれ …)

感じちゃいけないと思いがち。でもね、感じるこことって、とても大事。

マイナスの感情を感じないようにすると、
プラスの感情も感じなくなってしまう！

【マイナスの感情を自分のものにしよう！】
あのひとなら、どうするだろう？
これって、こういうことなんだ！！

【心の栄養】(尊重 愛情 信頼 受容 肯定 共感)

じぶんからもらいに行ってください。

そのために【心のふたを閉じないで！！】 あなたは【ありのまま】でいい。

【自分に話しかける】 「大丈夫、大丈夫」 「自分是可以、できる」

【自分をほめる】 「よくやっている」 「きつとうまくいく」

【自分をねぎらう】 「よくやった」 「よくがんばった」

【私たちの12の権利＝心の中の自分の土台】

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