

自分にOKが増える！自己尊重トレーニング☆No2☆

今、私の中にあるいいところに気づこう

まずは、ゆっくり深呼吸。呼吸をすることだけに意識を向け、リラックスしましょう。

そして、自分のいいところや好きなところ、ほめるところを書き出しましょう。「思い浮かばない」という人もいますが、これまであなたがした働きはすべて、いいところでありほめるところ
です。

たとえば、「子どものことが大好き」「朝、元気にあいさつができた」「仲のいいママ友ができた」など日頃の些細な頑張りで大丈夫です！



当たり前と思うことこそ認めよう

そもそも、あなたというかけがえのない人が存在すること自体が「いいところ」です。あなたの「いいところ」は何かを上手にできることや、誰かより優れていることだけではありません。当たり前だと思ってしていることや完ぺきでないところも「いいところ」です。



プラスはほめる、マイナスは許す

人にも物事にも、プラスの面があればマイナスの面もあります。プラスの面をもっとほめてみましょう。「今あるいいところ」はたくさんほめてください。そして、誰かのために頑張っているあなたを「よく頑張っているね」と認めてあげましょう。

反対によくしがちなのは、マイナスの面に光をあて、自分を責めたり、嫌ったりすること。その個性や自分の不完全さを受け入れ、「許す」ことから始めましょう。

イライラするまで頑張らない！責めたくなくなるまで頑張らない！

イライラしているときや、自分を責めたり嫌ったりしているときは、心が傷つき、疲れているときです。あなたがどんなときに、どんなことでイライラしたり、自分を許せずに責めたりしてしまうのか、書き出してみましょう。



根っこにある「本当の気持ち」に気づく

イライラや怒りの感情は二次感情で、実はその根っこには、もっと素直で柔らかな一次感情があります。「つらい」「寂しい」「認めてほしい」といった悲しみや不安、孤独感、心の無意識層にある泣きたいような感情です。あとで思えば、「言い過ぎたかな」「なんであんなにイライラしてしまったのだろう」と反省することはありますか？

そんなとき、本当はどんな気持ちなのか、どうしたいと思っているのか、自分の心に問いかけてみてください。



わくわくサークルのご案内 ☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日 時：平成31年2月6日（水）10：00～11：30

場 所：勤労福祉センター 和室

参加料：無料 対象者：子どもとその保護者

内 容：リトミック（後藤先生）

日 時：平成31年2月27日（水）10：00～11：30

場 所：西庄公民館

参加料：無料 対象者：子どもとその保護者

内 容：おひなさま作り 持ち物：コップ・小皿・フォーク