



自己肯定感UP

トレーニングテキスト

著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。本書の取り扱いには以下の点にご注意下さい。本書の著作権は奥村葵(以下、乙と称す)に帰属します。本書の開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。

✓ 本書は極めて秘匿性の高い内容となっております。従って乙に許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷・複製・流用・転売・公衆送信等)により、複製・流用およびウェブサイトへ転載する等の行為を固く禁じます。

✓ 著作権等の違反行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行なった時は関係法規に基づき損害賠償請求を行なうなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行なう場合があります。

✓ 本書に謳われている情報は作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正・情報の最新化並びに見解の変更等を行なう権利を有します。

「免責事項」

本ウェブサイトへの情報掲載にあたって最新の注意を払っておりますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも如何なる保証をするものではありません。

本書をご利用いただいた事により生じた損害につきましても、一切の責任を負いかねます。

※インターネットでの公開や悪質な書き込みを行なった事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

【推奨環境】

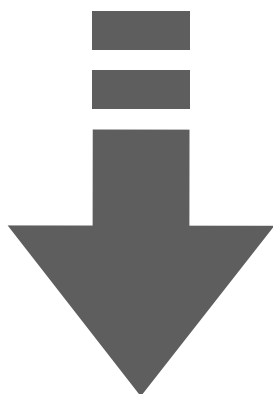
電子書籍に記載されている URL はクリック出来ます。

見れない場合最新AdobeReaderを下記ページよりダウンロードして下さい。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

当てはまる項目に チェックをしてください

- 1) 人からどう思われるかが気になる
- 2) 今の自分に満足している
- 3) ついつい我慢を選択しやすい
- 4) 自分の時間を子供に決められている感覚がある
- 5) 失敗すると自分を責めてしまう
- 6) 自分の魅力を知っている
- 7) 感情の起伏が激しく、感情的になりすぐにイライラしてしまう
- 8) 私は価値のある人間だと思う
- 9) 自分以外の人にはみな自信があるように見える
- 10) いつも心は平安で穏やかだ。あまり感情的にはならない



青のチェックを数えましょう👉
チェックは何個つきましたか？



【3～5個】

自己肯定感が低めです。

ただ、今まで自己肯定感を高める方法を知らなかっただけかもしれません。

どうしてもストレスを感じて、日タイライラや不安を感じているとしたら、まず自己肯定感を高める意識をした生活を送ることをお勧めします。

自己肯定感はトレーニング次第で、高めていくことができます。自分に価値を感じ、自分への信頼が高まり自信が持てるようになると、子供や旦那さんをはじめとする家族との関りを良いものへと変化させ、様々なことが好転していきます。

また、子供を自己肯定感の高い子供に育てることが出来ます。

【1個～2個】

自己肯定感が低くなりやすい傾向にあります。

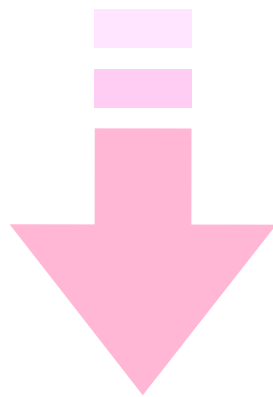
子育てをしていく中で、青の部分を自信に変えていくことが、感情を安定させます。ピンクのチェック項目にチェックできなかった部分をもう一度見直し、クリアにしていくと、自分への満足度も高まります。

そのためには、自己肯定感を高める方法を知り、実践していくと近道になります。

【0個】

あなたの自己肯定感が高いです。プラスして、自分のこれからを信じている力（自己効力感）が高いと、人生を自分の力で好転できる人と言えます。きっと、毎日キラキラ起きるのが楽しくて、寝るときまでも笑顔と幸せに満ちているのではないのでしょうか。

ぜひそのままのご自分でいてくださいね。



さて、あなたの自己肯定感はいかがでしたか？

高かった方は**よっしゃこのまま行っちゃってください！**

低かった方は、「私って・・・低い・・・」と落ち込む必要はありません☆

何千ものママと関わって、十人十色に対応するノウハウを持っている私がついていきますし、メンタルトレーニングもあります！！！！

ところで、子育てメンタルトレーニング、
こんな想像をしていませんか？



いやいやいいやww

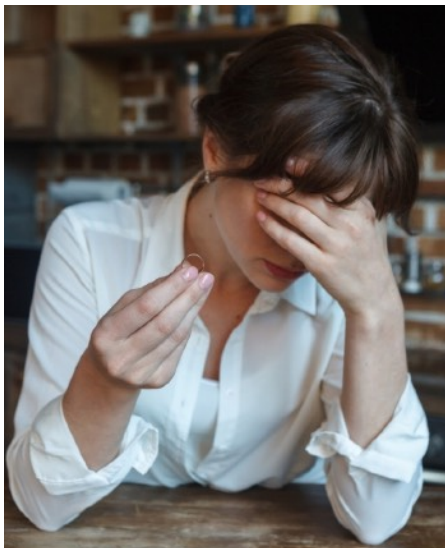
私はSじゃないので、そんなきついことはしません^^

それに、自己肯定感の低い状態で厳しさを与えても、余計に下がってしまいます。

ハードルを好む人と壁に感じる人の違いは、なんだと思いますか？

それは・・・

自分を信じて、人生を楽しんでいるか。



あー、
私今の人生(子育ても人生の一つ)
楽しめてない。

って思ってしまったあなたに！

このトレーニングテキストをお送りします！！

*前置きが長くなってすみません

自己肯定感をあげるトレーニングテキスト

よく、大きな声で「自分是可以るんだ！」と毎日言っていると
そうなるという方法を見かけますが、自己肯定感が低いとき
に行っても、全然気持ちがついていきません。

また、自己肯定感をあげるためには、楽観的に自分の言葉
を見てくれる相手が必要です。

自己肯定感が低い自分がそのまま自分のワークを見ても、どう
したらいいのかわからない。もしくは、肯定することに抵抗を
感じて先に進みません。

今回、3ステップに分けた方法をご紹介します。



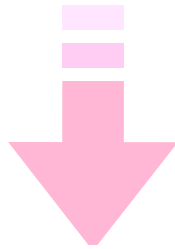
ステップ1

受け取り上手になる方法

＊直接紙に書いてください。（スマホ入力NG）

①自分以外の他者（子供、旦那さん、家族、友達などなど）
からしてもらえなかったことはなんですか？

②自分以外の他者（子供、旦那さん、家族、友達などなど）
からしてもらったことはなんですか？



Let'sトレーニング

してもらったことに焦点を当てて「ありがとう」「嬉しい」
「よかった」という肯定的な感情を感じてください。

でも～してくれてない・・・でもこうだったけど～・・・など
マイナスな感情に向かないでください。

あくまでも意識は、してくれたことに集中してください。

イライラを感じているときにやると、逆効果です。

せっかくの～**してくれて嬉しい**の感情が憎しみへと変わってしまします。それは、自己肯定感が低い状態は、それほど被害意識や依存の感情になっているんだということです。

ステップ2

青い犬のことだけは 想像しないでください！！

・・・どうですか？
青い犬の想像しましたか？？

不思議なのかもしれませんが、私たちは自分の思考を完全にコントロールできていません。

だって青い犬を想像しないでって文章を読んでいるのに、想像しちゃうんです。自分の考えることをコントロールできてないですよ。

私たちは、ちょっとした他人の行動で影響を受けたり、仕草や態度で気分が変わったりします。

それは元々の「思い込み」が反応しています。

「これは汚いという思い込み」や「これはダメだ！という思い込み」で、他人のちょっとした態度がそれに引っかかると、もうアウトーーーー！！ですよ。

ステップ2、アファメーション法は、自分の思い込みを、これからの自分の思い込みで上書きするというものです。

Let'sトレーニング

1.自分の短所と思うところを書いてください。

2.その書き出したものに【自分は】を主語にして、肯定的・建設的な言葉に変えましょう

✿ 例 . . .

○ 1.すぐに怒鳴る→ 2 私はおおらかな人間だ

○ 1.人前でおどおどする→ 2 私は度胸のある人間だ

✿ ポイント

2 番で否定的な言葉を使わない。

× 1.すぐに怒鳴る→ 2 すぐに怒鳴らない

2 番で「～ではない自分」を使わない。

× 2.人前でおどおどする→私はおどおどしない人間だ

【解説】

～ではない自分と思うことが、その～をイメージしていることになります。

青い犬をイメージしないでください。

と言われた時、脳ではイメージしないことを考えるために一回青い犬をイメージしますよね。

ステップ3

メンターと環境を見つける

メンター（先生）を味方につける

最初にもお話ししましたが、自己肯定感をあげるためには、楽観的に自分の言葉を見てくれる相手が必要です。

自己肯定感の低い人の特徴に、三日坊主の方が多いです。自分一人のトレーニングでは、三日くらいで限界がきてしまいます。

トレーニングの効果を客観的に見て、客観的にアドバイスをもらえるメンターがいると、自己肯定感は一気に上がって行きます。





ちょっとした変化って自分で気づきづらいですし、自己肯定感が低い人は、そもそも自分の上向きの変化を認められません。

ポジティブな環境に身を置く

いやでもなあ。あんま変わってないよなあ。
って考えちゃう。

メンタルトレーニングでは、客観的に一緒に自分を見て、肯定的な言葉で応援するメンターが必要です。

いい意味で、自分を成長させてくれる前向きな環境に身を置くことが大事です。

やみくもに「ポジティブなところに突っ込めー！！」
ってわけではなくて、自分にとって無理なくいられる、ひだまりのような場所に身を置くことです。

「ここで話すと共感してくれる。否定されない。とっても安心する。」

そういった環境にいる限り、あなたの自己肯定感は下がりません^^

勇気を出して発言すると、あなたを励ましてくれる仲間がたくさんいる場所。それだけでも心強くないですか。

Let'sトレーニング

1.自分のメンターとコミュニティを見つけよう

2.コミュニティ内で発言をしよう

メンター×環境は、メンタルトレーニングを行う上で欠かせない、最強の組み合わせです。

むしろ、

この2つがないと、メンタルトレーニングは3日でやめてしまっ
て、「できなかった・・・」という気持ちで自己肯定感が下がっ
てしまいます。

いかがでしたか？

メンタルトレーニングなので、続けることが何より大事です。

自己肯定感が下がったまま大人になっていると、あげるのには
正しい方法と周りの環境がすごく大事なんです。

あなたのお子さんが生き生きと、自分に自信を持った大人に育ってもらうためには、まずあなたの自己肯定感をあげることが大前提。

その次に、お子さんへの関わり方を学んで実践すれば、家族みんなが明るく幸せになれます。

家族みんなが笑顔であふれると、あなたの人生ももっともっと
幸せになりますね^^