

A woman with long brown hair is shown in profile, holding a baby wrapped in a white blanket. They are outdoors, with a blurred green background of trees and foliage. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the image in a clean, black, sans-serif font.

lesson 1

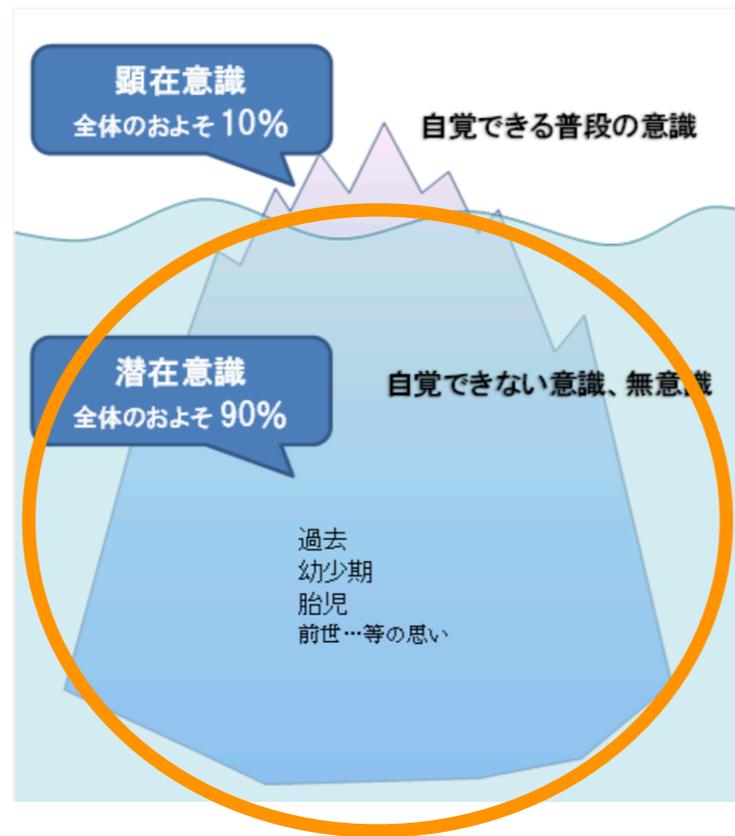
1.子育てメンタルトレーニング

2.自己肯定感について

メンタルトレーニング



メンタルトレーニング



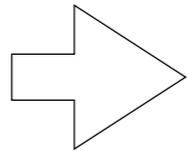
潜在意識が正常に機能すると、
あなただけが持つ、本来の魅力が花開く



この潜在意識の働きをスムーズにするのが
メンタルトレーニング



子育てメンタルトレーニング



ママが子供に対してイライラしない



ママが自分自身を知る・自己肯定感をあげる



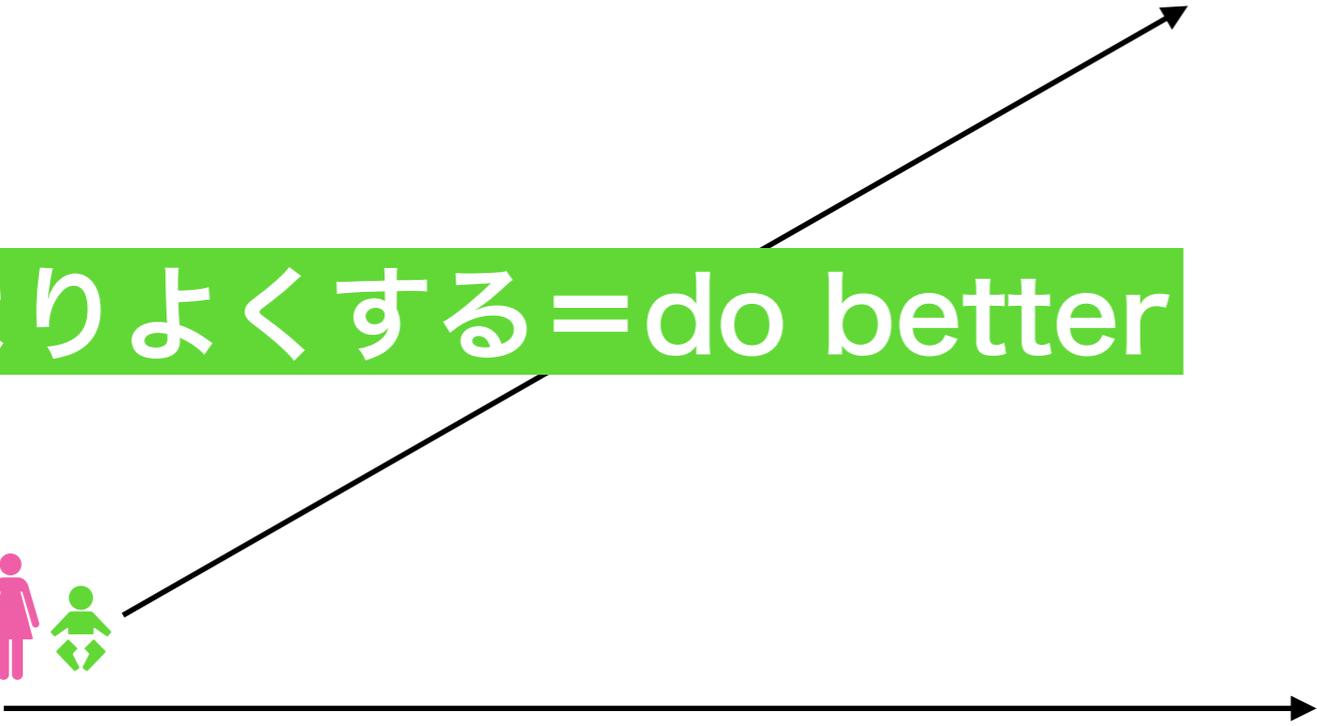
子育てメンタルトレーニング

正す・軌道~~を~~修正する

よりよくする = do better



今の生活



Do betterの考え方

Do better=よりよくする

ありのままの自分や環境を受け入れて
そこから目標や理想に対しての
道を見出す



自己肯定感



自己肯定感

自己肯定感が高い子供に育ててほしい！！



まずママ（大人）の
自己肯定感をあげましょう。



自己肯定感

自己肯定感が低い人の特徴

- ✓他人の顔色を気にして動く
- ✓人に振り回されてばかり
- ✓いつも不安が付きまといっている
- ✓自分の意見が正しいと思っても言えない。
- ✓自分なんて・・・と思うことがある
- ✓自分の情けない性格が嫌い

自己肯定感が低い原因は、ほとんどが思い込み

元々の性格もありますが、
幼少期からのトラウマ・対人関係が作り出したもの



自己肯定感が低い人

他人の言葉からの思い込みの例

- ✓ あなたはお姉ちゃんだから我慢できるよねと言われていた
- ✓ 誰かと比較されたことがある
- ✓ 家族の恥だと言われてきた など

生きていく上で、自分で作った思い込みの例

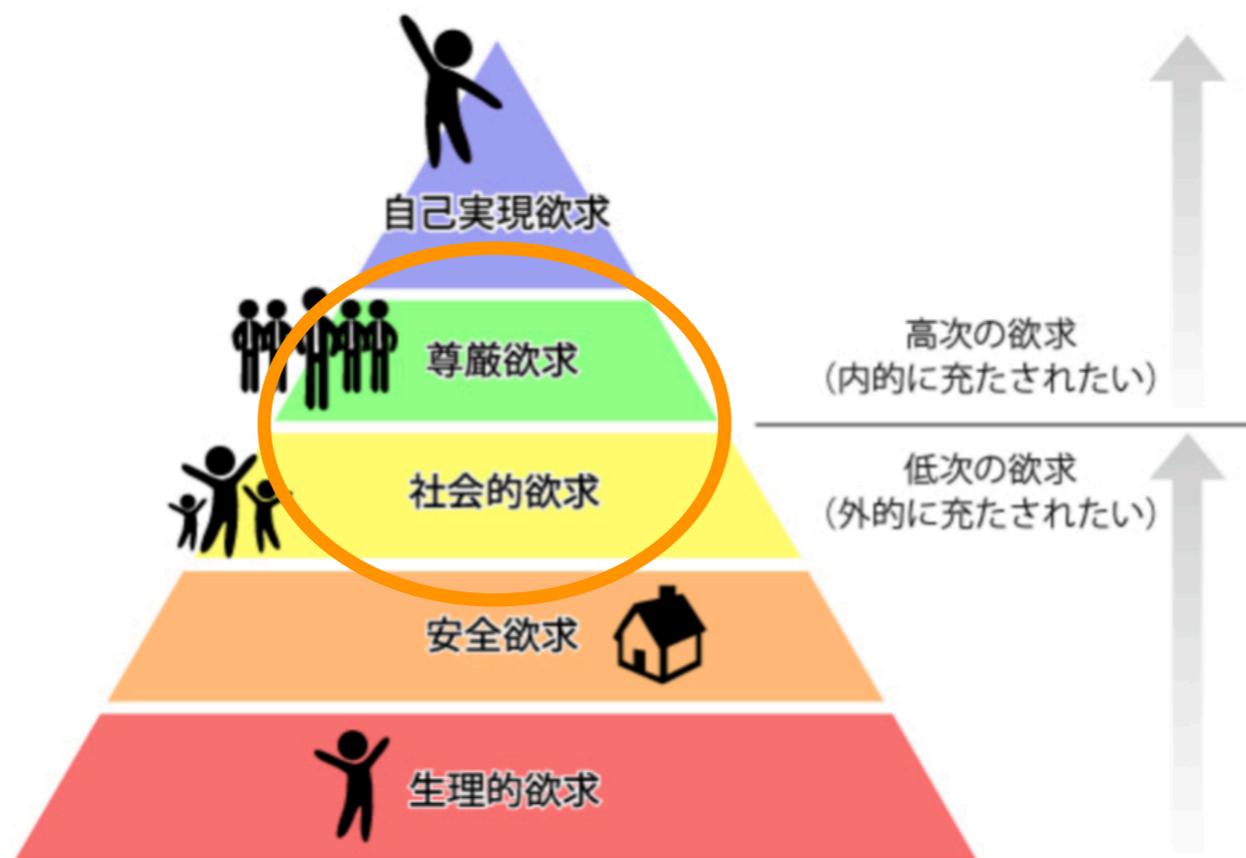
- ✓ 母親はこうあるべき
- ✓ 家族はこうあるべき
- ✓ もっとママ友を作るべき など



自己肯定感が低い人

自己肯定感が低い人の特徴

マズローの5大欲求



特に所属の欲求が満たされていない場合が多い
→ 「自分はここにいていいんだ=愛されているんだ。」
という感情。



思い込みを手放すこと



思い込みを手放す

✓ ジャッジをしない

自分自身を良し悪しで判断しない

✓ 人類は共通していることを認識する

悩みを抱えているのは一人ではなく、みんな共通していることを認識する

✓ 自分への思いやり

自分自身を大切にすること。

✓ 自分で自分に、許可を出す

