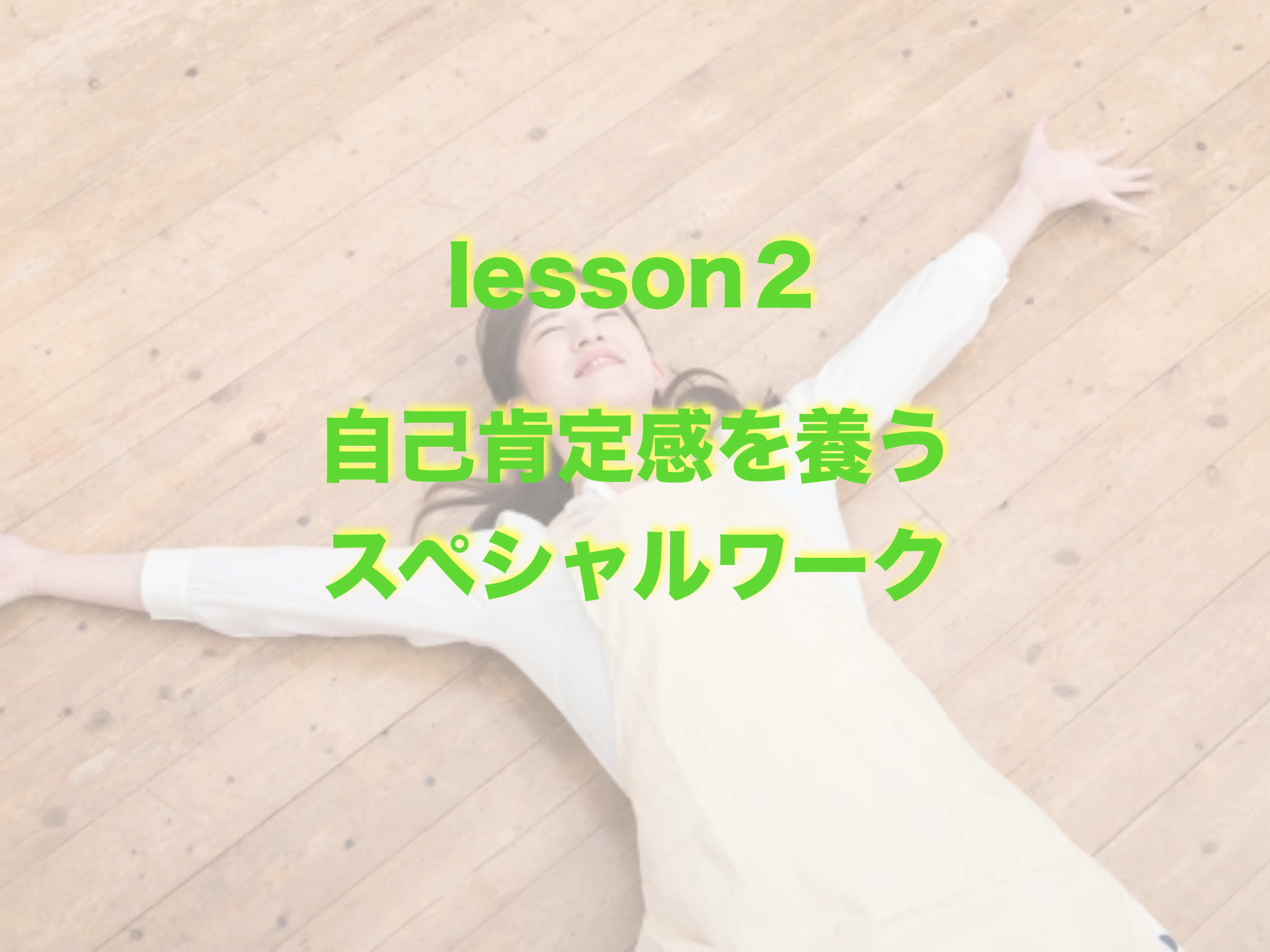




lesson 2

自己肯定感を養う
スペシャルワーク

[ACM]Aoi式子育てメンタルトレーニング

自己肯定感を養う
☆スペシャルワーク☆
～説明～

自己肯定感が低い原因は、ほとんどが思い込み

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

当てはまるものはいくつありますか？

- 1) 人からどう思われるかが気になる
- 2) 生きにくさを感じる毎日だ
- 3) 子供が失敗したら、即座に叱ってしまう
- 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) 感情の起伏が激しく、感情的になってすぐイライラしやすい
- 7) 人から意見を言われると、攻撃されていると思しやすい
- 8) ついつい我慢を選択しやすい
- 9) 漠然とした不安を感じている
- 10) 自分以外の人にはみな自信があるように見える

【5個以上】

自己肯定感が低いです。

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できます。

【2個～4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～1個】

**あなたの自己肯定感は高いと言えます。
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。**

[ACM]Aoi式子育てメンタルトレーニング

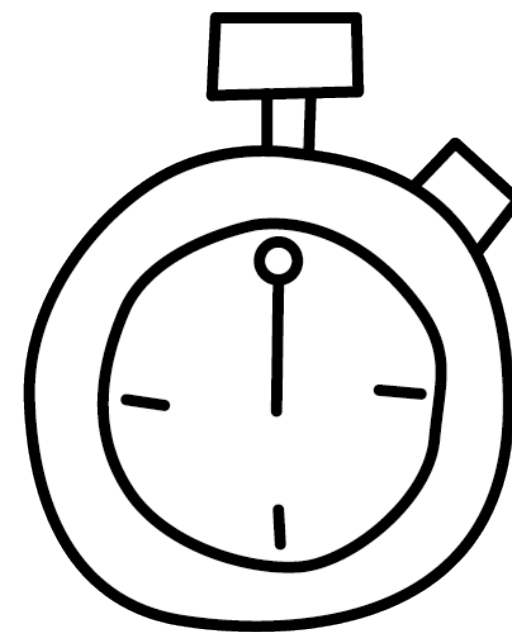
自己肯定感を養う
☆スペシャルワーク☆
～ワーク～

自己肯定感を養うワーク

ノートの左側をいっぱい使って
自分の良いところを書き出しましょう



制限時間10分です

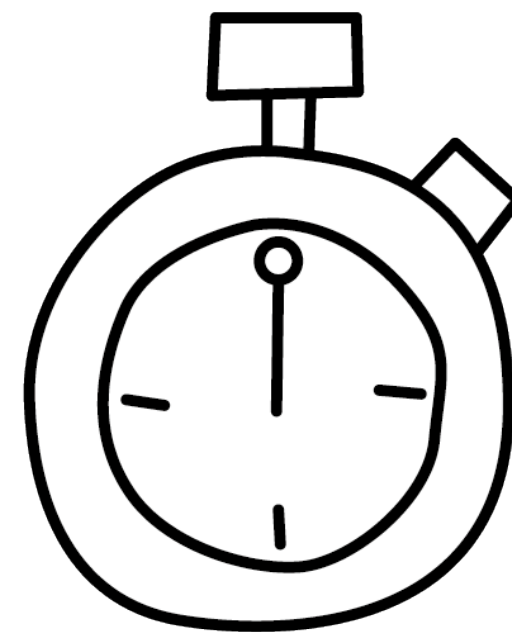


自己肯定感を養うワーク



**ノートの右側をいっぱい使って
自分の嫌いなところを書き出しましょう**

制限時間10分です



自己肯定感を養うワーク



1.自分の良いところ

2.自分の嫌いなところ

どちらが多かったですか??



色分けしてみましょう♪



**●家族に関係していること
(実家・自宅で分ける)**

●友達に関係していること

●旦那さんに関係していること

●自分自身のこと



- ✓ **好きなところは伸ばしましょう**
- ✓ **嫌いなところは、本当に直した方がいいことですか？**

**おそらく、
自分自身は外見のこと
その他の「第3者がいる」ことは、
第3者に対してできないものや、
引け目を感じていることだったと思うんです。**



それは本当に、直した方がいいことですか？

例えば・・・

**赤ちゃんや子供と24時間一緒にいると息が詰まります。
世間のママは、もっと子供と一緒にいる時間が欲しいっ
て思っているはずなのに。こんな自分は母親失格だし、
24時間一緒にいても幸せを感じたい。**



**ご自身の育った環境や、自分の親との関係性が、知らず
知らずと「自分の子育て」にブロックをかけている可能性が
あります。子育てはこうでなければ！！という思い込みも
発生しています。**

例えば・・・

旦那がいつも気を使ってくれてるけど、仕事で忙しいんだから休みの日は休んでもらいたい。それなのにいつもひどい言葉を言っちゃって。旦那はいいって言ってくれるけど、ひどいことを言う自分が嫌です。



ご自身を甘やかしてくれる環境は、絶対的に必要です。そうでなければ、子育てをしているあなたは、誰に支えてもらうのでしょうか？

子供の支えは大人ですが、いずれその子供の誰かに支えられますよね。仕事している人だけが支えられるのではなく、育児をしているママも支えが必要です。

**[ACM]Aoi式子育てメンタルトレーニング
lesson 2**

**できたらワークを
共有してください♪**