

[00:00:06]

こんにちは。あおいです。

[00:00:08]

レッスン4の動画をお届けします。

[00:00:12]

イライラを落ち着かせる方法です。

[00:00:15]

これが結構、知りたかったことかもしれないですね。

[00:00:19]

イライラを落ち着かせて、自己肯定感アップというレッスン4は、こういうふうに進めていきます。

[00:00:26]

1つ目が存在承認。

存在承認の話。

[00:00:32]

二つ目は、存在承認を高めるコミュニケーション。

[00:00:37]

3つ目4つ目5つ目は方法です。

[00:00:40]

三つ目は映像をシャットダウン深呼吸。

[00:00:45]

四つ目が2分バイバイ法

五つ目がワンダーウーマン、聞いたことある方いらっしゃいますかね。

[00:00:54]

私が独自に名前を付けて勝手にやっています。

はいそれではね、存在承認の話に入ります。

[00:01:04]

イライラしちゃうね方っていうのは、結構お子さんとか旦那さんに対してが多いと思うんですけども。

[00:01:12]

主に子供が泣きやまないとか、すごく泣くとか叫んでしまうとか、イヤイヤ期でもイライラしますよね。

[00:01:20]

そういうお子さんの要因とか、旦那さんは（子育て中なのに）っていうのをつけると子育て中なのに手伝ってくれないとか、子育て中なのに帰りが遅いとか、子育て中なのに話を聞いてくれないとかそういうところでイライラしてしまっているのではないかと思います。

[00:01:41]

もちろんもっといっぱいあると思うんですよ。

[00:01:44]

ここで紹介するのは今皆さんからお話を聞いている限りのイライラだとか私が今まで関わったママたちのちょっとトップの話になります。

[00:01:56]

そして理想の子育て像や願望とかとかけ離れているときに、人はイライラしやすいんですよね。

[00:02:05]

自分が普通だって思っていることってあるじゃないですか。

[00:02:09]

例えば、理想としてた子育てとか、こういう感じな子育てだったのになとか、そういう自分が普通これ普通なんじゃないの。

[00:02:20]

っていうものってきっとあると思うんです。

[00:02:24]

人によって普通の範囲が全然違いますからね。

[00:02:28]

その自分が普通だと思っていることから外れちゃったとき、に相手をコントロールすると、イライラしてしまいます。

[00:02:39]

相手をコントロールするっていうと、操るとか術をかけるみたいな、ちょっと嫌なイメージあるかもしれないんですけども、そういうわけではなくて相手を自分の普通に入れたい。入れれば自分がイライラしないからね。

[00:02:57]

そうなってほしいっていう意味で、相手をコントロールしようとするっていうところですね。

[00:03:04]

そうするとやっぱりイライラしちゃうんですね。

[00:03:08]

で相手をコントロールするっていうのは、自己肯定感が低いためにコントロールを行ってしまうんです。

[00:03:17]

要はずっとレッスンで言ってましたけども、相手を認めていない自分も認めてない。肯定できないんですよね。

[00:03:26]

こういうものだ。

その固定できていないということは、自己肯定感が低いということで相手をコントロールしようとしてしまうんです。

[00:03:38]

大前提として、イライラっていうのは完全にゼロにすることは人間はできません。

[00:03:45]

神様とか何か菩薩みたいな感じの領域まで行くのは難しいです。

[00:03:54]

ただイライラしてね。

[00:03:56]

イライラプチン、キレるとか、イライラした感情に何時間も支配されてしまうとか、そういうことって日常に差し支えがあるレベルですよ。

[00:04:07]

そういうレベルに、イライラを持っていけないことが重要なんです。

[00:04:12]

多少イライラするのは人間ですからね。

[00:04:17]

人間味があっていいんですよ。

[00:04:19]

でも本当に日常に目差支えがあったら嫌ですよ。

[00:04:25]

そもそも自己肯定感が高い人っていうのは、うまくいかないことがあっても過剰に自己評価とか自己否定とかをしないんです。

[00:04:36]

他者否定もしない他者評価もしない。少しは本当にちょっとはしますよ人間なんだから。

[00:04:43]

でも過剰にしないんですね。

[00:04:45]

私が本当にダメだったとか、本当に子どもがうるさくてもダメだとか、もう旦那と口ききたくない、キー！みたいな、感じとかそういう良し悪しのジャッジを瞬時にぱっとしてキレてしまう。

[00:05:02]

怒ってしまったり自分の生活上ちょっと差し支えがあるくらいイライラしてしまったりとか、本当に自己肯定感が高い人はそういうことにならないですよ。

[00:05:17]

怒りを抑えて全部溜め込んで沈めてるとかそういうことでもないんです。

[00:05:23]

これはもう考え方、思考の話になります。

[00:05:29]

それもね、心のメンタルを鍛えていくと。

[00:05:33]

もちろんそれがあなたになっていくので、イライラっていうのが回避できる。

[00:05:39]

そうですね。

[00:05:40]

一番いいのが、イライラ物質のイガイガしてるのは変わらないんですけども、そのイガイガちゃん自分の目の中にどう映ってくるか。

[00:05:49]

色とか形とかワークとか、lesson 2 で書いてもらった自分の中で思い浮かべてもらったインナーチャイルドとかイガイガちゃんとかあったと思うんですけど、何かそういうのがね形とか色とかを変えていけるんですね。

[00:06:06]

ちょっと具体的な話をするとそなんです。

[00:06:11]

自己肯定感が高い人はそれが瞬時にもういちいち形とかやってないでできているんですね。

[00:06:18]

じゃあちょっと難しい話最初いきますね。

[00:06:21]

存在認証のお話です。

[00:06:24]

これは図で表すと存在欲求を満たす3つの認証っていうところからなんですけども、存在欲求を満たす3つの認証は、上から成果の承認後、成長も承認、存在の承認っていう承認欲求があります。

[00:06:44]

この要件3つが満たされると自分は生きていいんだとか、ここにいていいんだとか自己肯定感が高い人間に成長していくんですね。

[00:06:55]

これはお子さんとの関わりもそうですし、ママ自身のこととしても聞いてください。

[00:07:01]

これで成果の承認を満たすためには、実際に達成できたことを褒めることが必要なんです。

[00:07:13]

ただこれには条件が必要です。

[00:07:16]

何かって言うと、実際にできたことって結果の話なので、例えば部屋の掃除がきれいにできたとか、ご飯が上手に作れたとか、100点取れたとか、何かに合格したとか、その結果です。

[00:07:32]

すべての結果が達成できたことに対して褒めることなので条件。

[00:07:38]

必要な成長の承認というのは、途中過程の努力や行動を褒めることです。

[00:07:46]

修正されて満たされる。

何かというと、途中過程の努力や行動を掃除するために、計画を立ててやったとか、料理を作るために料理教室に通ったとか、合格するために毎日勉強したとか、そういう道がこの途中過程です。

成長の証

あと最後これが一番難しい人が承認しづらい場面なんですけども存在の承認。

[00:08:20]

これはその人自身を認めることです。

[00:08:26]

成果の承認をするのと成長の承認をするのは人は得意なんですよ。

[00:08:31]

なぜかっていうとジャッジするのが得意だから。

良し悪しとかジャッジしやすいですね。

[00:08:38]

成果があって目標を決めてそれに達成できれば褒めるんだからね。

[00:08:44]

そこは達成しやすい。褒めやすいですね。

[00:08:49]

成長はそうですね。

[00:08:52]

褒められる人と褒められない人がいるかな。

[00:08:54]

結果だけしか見ない人は、成長を褒められないですね。

[00:08:58]

本当に難易度的には、成果が一番簡単。

[00:09:02]

褒める、満たすっていうね。。

[00:09:05]

しかしこの存在の欲求がなぜ一番下にあるかっていうと、土台の話なんですけど、まずもってこの存在の承認というのが満たされていないと上のピラミッド完成していかないんです。

[00:09:22]

これをすっ飛ばして、成長の承認と成果の承認がされる人って結構いるんですけども、そうすると自己肯定感が上がらないんです。

[00:09:36]

ほんとこのね、存在。その人自身も認める。自己肯定感の土台となるですね。

[00:09:44]

存在の承認をして、その後成長の承認をして、その後成果の承認をしていきましょうという。

[00:09:52]

本当はこれが一番望ましい順番になります。

[00:09:57]

そして存在の認証、まだ続きますが、存在承認を満たすことで自己肯定感は上がりますという話をしました。

[00:10:08]

子どものやる気もね、引き出して、何事にもチャレンジする精神が育てられるんですね。

[00:10:15]

の存在の承認を満たすと。

[00:10:18]

これはさっきも言ったようにママも同じなんです。

[00:10:23]

存在承認を満たすことで自己肯定感が上がるので、もうこれはママは他者からの存在承認を認められることを願うのではなくて、自分で自分の存在を認めてあげる。肯定してあげることが土台になります。

[00:10:42]

子どもはまだそんなこと難しくてできないし、親がいないと育たないので、親が承認欲求って承認の自己承認、存在承認を満たしてあげていくことで、自己肯定感が高い子どもになるんですけど、大人はもう誰かに頼るとかではなくて、自立しているので、自分で自分の存在を肯定して認めて存在承認を満たしてあげてほしいです。

[00:11:12]

そしてこの存在承認を高めるコミュニケーションの話です。

[00:11:17]

2番ですね。

アイメッセージとユーメッセージ聞いたことありますかね。

[00:11:23]

これ結構有名なんですけども、アイメッセージっていうのは主語が私です。

[00:11:31]

ユーメッセージは主語があなた。

[00:11:35]

例を言うと、私はこう思うけどあなたは？

ユーメッセージはあなたはこうだよこれは分かりますかね。

[00:11:50]

アイメッセージは私のが主語ですよ。

[00:11:55]

ユーメッセージはあなたが、あなたは、が主語ですよ。

[00:12:01]

1つでねあなたはどうしたいの。

[00:12:03]

ママだったらどうしようかな。

[00:12:06]

ユーメッセージ、あなたはどうしたいの。

[00:12:10]

アイメッセージ　すごいねママは嬉しいよ

ユーメッセージ　すごいね

あなたはすごいねすごいね

これどんな感じに響きますかね。

[00:12:21]

言われたときにマルマルの対象。

[00:12:26]

たとえば子供でも旦那さんでもあいて

相手の存在が私の関心の中心であることを伝えることが存在の欲求を満たすことです。

[00:12:39]

アイメッセージのほうは捉え方。

[00:12:40]

こっちが言われてる側は、ソフトに感じませんでしたか。

[00:12:44]

これは自分はこう思っていることを伝えることで、相手に私のことを理解してくれていてくれるんだ。

[00:12:54]

自分のことで喜んでくれているんだ、とか、認めてくれているっていう感覚を与えることができるんです。

[00:13:02]

この理解してもらえ、自分のことで喜んでいるのとか、認められているって思うことこそが、その場にいる自分の存在を承認。

[00:13:14]

自分はここにいていいんだっていう、承認されたっていうことになって満たされていくんです。

[00:13:21]

いっぺんに満たされるわけじゃなくて積み重ねですけどね。

[00:13:25]

このメッセージは、あなたはちょっと普段どういうふう子どもにかけているか、どういうふうにいるか、心の中はまだしも、子どもにける言葉だけ、旦那さんに言葉かけがどっちになっているかっていうのを、ちょっと意識しながら過ごしてみてください。

[00:13:45]

心の中でもねぜひこういうふうにしてほしいんですよ。

っていうのは後で脳の話するんですけども、やっぱり思っていることって言葉に出ちゃうんです。

[00:13:56]

思考からなんです。すべては。

なのでできたらこのアイメッセージっていうのを、ちょっと心の片隅に置きながら、練習しながら過ごしてもらえると、相手とのコミュニケーションと、相手が自分を認めてくれる心を開いてくれる話し方とか、そういう形の話にもなるんですけどもすごい有効的です。

[00:14:20]

これがさっきのピラミッドでいうところの話に戻りますが、例えば100点取れたから好きとか努力したから好きとか、そういうのってね、これね成果と成長がありけりて好きなんですよ。

[00:14:41]

そうではなくてね、ありのままの存在をまず認めて好きになるっていうのは、この何かされたから好き。

[00:14:49]

何かあるから好き、私のこと好きって言うてくれるから好き。

[00:14:53]

子供とかもね、そういうことじゃないですよ。

[00:14:57]

ありのままの存在を認めて好きになる。

だから今が例えば20。なんでもいい適当ですけど20点でも好き。

ママは何とかはね次はもうちょっと点数取れると思ってるよ。っていう言葉をかけてあげる。

20点でも好きって言わなくてもいいんですけども。

[00:15:19]

そうね20点なんか取ってきて！とか、また勉強しなかったの！とかじゃなくて

ママは丸々は、

次はもうちょっと時間って点数取れると思ってるよとか期待してあげる。

[00:15:34]

成長と成果の承認も薄く褒めて、促していますよね。

[00:15:42]

20点とってきたその人の存在も認めてますよねということですね。

[00:15:50]

そんなわかりやすい感じでいうと、近年のマンガとかで、なんかいじめっ子大将とか、なんかちょっとキテレツな感じの人って頭が良い運動ができるとか、何でもできる子が、何かちょっと問題起こしてるとか、そういうの多くないですか。

[00:16:06]

事件もそうですけどね、最近の。

それは褒める点を間違えられちゃっているからなんですね。

[00:16:14]

ただママは、その方法を知らないだけなんですよ。

[00:16:18]

その成果と成長だけ褒められて育ってしまっていると、自分の存在自体が空っぽなんです。

[00:16:27]

だから生活成長ありきなんですよ。存在意義が。

でも、ありのまま生きているあなた、生きてるだけで丸儲けとか言いますけども、生きているあなた。

[00:16:40]

自身の存在を認めてあげること、ほんとそれが重要なんですね。

[00:16:47]

存在を飛ばして成果成長を褒めても自己肯定感は上がりませんよってということです。