

こんにちは葵です。

今日は葵式子育てメンタルトレーニングの第1回目で子育てメンタルトレーニングと自己肯定感についてのお話をしていきます。

まず子育てメンタルトレーニングっていうのは私がコーチングとかカウンセリングとかいるんなメンタルトレーニングとかいるんなことを合体させて作った独自のメソッドというお話をしましたね。

そこでメンタルトレーニングってネーチャン何なのかっていうところもお話をしたいと思います。

第1話から第3話ね見てくださっていると思うのでなんとなくわかっていると思うの。

歴史とかはちょっとはしよります。

本当に1800年代ぐらいにね。

ソ連が作ったメンタルトレーニングというので宇宙飛行士とかスポーツトレーナーとかねが誕生した。

そこらへんにその人達に対してのメンタルトレーニングから始まったっていう歴史があるってお話をしたと思うんですけども、ほんとにねメンタルを鍛えていくトレーニング方法を、メンタルトレーニングといいます。

そして2個目の自己肯定感についてはね。

低い人の特徴だとかじゃどういうふうにしていけばいいのとかかそういうところは今日はお話ししていこうと思います。

そういう人はメンタルトレーニングなんですけども何人かにはね。

セッションの時に話させていただいたんですけどもこれは氷山の一角の図2に上の10パーセントの顕在意識ってところが自覚できている自分の姿なんです。

で下の90パーセントというのが自覚できていない無意識のうちにある潜在意識になります。

ほとんどの人がこの顕在意識で生きていて、なかなか潜在意識までこう働きかけたりとか知ろうって思わないで生きている方が多いんですけども、やっぱりこう不安になってしまうとかイライラしてしまうっていうのは、顕在意識というよりも潜在意識で何かがあった何かを持ってるっていうところが、感情としてイライラや不安につながって出てきてしまっているんですね。

メンタルトレーニングっていうのは宇宙飛行士とかスポーツの人だって話しましたけども潜在的にそういう不安とかをある中で、例えば宇宙人ってね1か月の生活なんかできないじゃないですか。

怖くなっちゃったりね。

パニックになっちゃったらもう戻れないですからね。

スポーツ選手も同じで結果をその時の一瞬の時に出さなきゃいけないのに、例えばその競技の直前とか何かがあってメンタルが語って落ちてしまったらパフォーマンスが発揮できませんね。

そういうところで自分の潜在意識にアプローチして、自分が不安に感じてしまうこととかトラウマだとかそういうところを克服していくっていうのが、メンタルトレーニングとして広まったものなんですね。

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。ってこれはなにかというと、10パーセントしか出ていない自分で生きているよりもその100パーセントの自分というのがあるんですね。

でそれが90パーセント自覚していない自分として、私たちは生きているんです。

その90パーセントの中には、不安とかイライラの目となるね根本的なトラウマだとかそういうのももちろんあるんですけども、自分らしさとかもうちょっともっと自分が輝くものとかそういうところも潜在意識の中に入っちゃってる方もいらっしゃいます。

だから自分自身について知っていくと、なんかもうちょっと自分の人生楽しくなっちゃったとか、私こういうこともできるんだっていう風に道が開けたりとか、そういうところも潜在意識の中には埋もれちゃってるんですね。

でこれは今まで私たちが何十年か生きていた中で、顕在意識を勝手に作り出したパターンもあるし、潜在意識として押し込めちゃった部分もあると思うんです。

もちろん顕在意識でも自分がもう70パーセント出せてる人もいます。

それは生まれた環境だとか、生まれた後今までの環境だとか、そういう外的要因だとかがすごく影響しているんですね。

そこで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なんです。

そこで私が子育てメンタルトレーニングに掲げた目的が2つある。

1つはママが子どもに対してイライラしないこと。

これはもちろん皆さんがそういうふうにはイライラしない子育てをしていきたいというところに入ってきてくださったと思うんですね。

もうひとつが、ママが自分自身を知る自己肯定感を上げるという目的があります。

これはゆくゆくは、お子さんの自己肯定感を上げることにつながっていくというお話もしていましたね。

子どもって生まれたとき真っ白じゃないですか。

キャンパスで見ればね。

もちろん遺伝子情報とかもありますけども、生まれたときからすぐに自我があってもなんかすべてが悟った大人みたいな子どもいないですよ。

子どもはその周囲の大人によって色がつけられていく存在です。

なので悪い言い方してしまえばいかようにもなるんですよ。

子どもって。

そこで周りの大人が自己肯定感が高い大人か、自己肯定感が低い大人かどっちに囲まれて生活してるほうがどうなるかっていうのはもうわかりますよね。

そこでやっぱり一番身近なママがね自己肯定感が高いことで子どももそういうふうになっていきます。

3歳までで脳の発達決まるというお話しましたけども、やっぱり今の時期が一番大事な関わりの時期なんです。

そこでママのメンタルこころの部分強くしながら、子どもに対しての自己肯定感をあげる心を養っていく。

そういう意味で子育てのメンタルトレーニングっていうものになりました。

そこでメンタルトレーニング、私のメンタルトレーニングの考え方なんですけども今の生活ってあるじゃないですか。

皆さんでこの今の生活っていうのはたぶんいろいろレベルというか閾値がバラバラですよ。

どこに住んでいてどういう生活をしているかどう環境なのかってみんなバラバラなので、他の人と比べないで今の自分の生活をまずゼロの地点としてください。

その0の地点から正すとか修正するとかではないんです。

これはこう。

正しい方向っていうのは私が皆さんに教えてこうやるんだよっていうことじゃないです。

そして今の育児が間違っているからそれを軌道修正するとかいうことでもないんです。

要はこれはよりよくするんですね。

きっと今お子さんといってイライラしすぎて引っぱたいて子どもの顔を見たくないなんて人はいないと思うんですね。

この講座にそういう方はきっと幸せな今を持続させたかったり子どもが今後将来に自己肯定感が上がる子どもに育ててほしいとかそういう目的でこの講座に入ってきてくれると思うんですね。

なので今の現状をより良くするというdobetterの考え方でいきます。

なので悪いとか悪くないとかのジャッジじゃなくて、今の生活をそのままもっと良くしていくっていう方向にいきます。

これも後でにする話つながっていきます。

dobetterの考え方なんですけどもこれはもっとより良くするのですがありのままの自分や環境を受け入れてください。

そしてそこから目標や理想に対しての道を見出すですね。

だから例えば他の人をうらやましがってそうしたいとか、例えばですよ。

億万長者になって庭付きの大きな家に住んで子供を育てたいとかそういうことはなくて今のこのままありのままの自分の環境と今の自分を受け入れてください。

そこからです。

そこからの道を見出していく、dobetterの考え方です。

そしてこれって、自己肯定感にもつながるんですね。

ありのままを受け入れるっていうところが自己肯定感が低い方は自分の現状が受け入れられなかったりとか環境を変えようとしてしまいます。

環境を変えればどうにかなるんじゃないかとかそういうところに求めがちなんですけども自己肯定感が高い方はもう自分自身とその今いる時間というのを受け入れているんですね。

受け入れているから自己肯定感っていうのが高いですね。

自己肯定感が高い子どもに育ててほしい！ってみんな思ってますよね。

なのでまずはママがね、ママというか大人の、まあおまけでパパの自己肯定感の上げ方もやりませんが、まずは一番近いママの自己肯定感を上げましょう  
で、  
自己肯定感が低い人の特徴です。

これは箇条書きに  
するともっとあるんですけどもまずは他人の顔色を気にして動いてしまう  
人に振り回されてばかりいる人ノーと言えない人  
いつも不安がつきまわってしまっている。

あと自分の意見が正しいと思っていても言えなくて言えないのに後でそれを後悔してしまう  
とかだと自分なんてっていうのが心の中の口癖で自分なんてどうせって思ってしまう人。

あと自分の情けないねそういう性格が本当は嫌いな自分のことが嫌いと思ってる人ですね。

要は  
総じてこういう感じのことと思ってるなら自分好きじゃないじゃないですか。

自分のことが嫌いだと思ってる人は、自己肯定感が低い人、なんですけども自己肯定感が低い原因というのはほとんどが思い込みです。

でその子元々の性格っていうのもあるんですけども幼少期からのトラウマとか対人関係が作り出したものです。

さっき赤ちゃんって真っ白で大人が作っていくって言いましたけど、もうほんとに周囲の大人ですね。

親戚とかだけじゃなくて、学校の先生だとか塾の先生とか、出会った先輩だとか友達もありますね。

大人だけじゃなくてもね  
そういう周囲の環境で自分が作り出していった結果自己肯定感が低くなっている。

だからもともと生まれつき自己肯定感が低い人。

自己肯定感が高い人っていないんですね。

環境で決まっていきます。

他人の言葉からの思い込みの例っていうのがあるんですけども、二つに分かれて他人の言葉からの思い込みでそうになってしまう人、とか生きていく上で自分自身が勝手にそういうふう思い込んで作ってしまった自分というのをいます。

他人からの言葉の思い込みの子にはあなたのお姉ちゃんだから我慢できるよねって言われて育ってたりか。

あと誰かと比較される。

例えばそうですね。

すごい頭のいい子と比較されているとか、お前はできないなあの子はできるとか、ね。そういうことがお前は可愛くないけどあの子はかわいってなんでそんなこと言うか。

でもそれとかあと家族の恥。

これはちょっと行き過ぎかもしれないんですけど、もう本当は恥ずかしいわあなたのうちの家族の一員なんてって言われたりとか、ママはこんな子どもで恥ずかしいよって言われたりとか、そういうことを言われて育ってくるとそれは他人からの言葉で自分はダメなんだって思い込んでしまうんですね。

自己肯定感が低い。

に生きていく上に自分で作り上げてしまった思い込みはこんな母親はこうあるべきだとか。

例えば自分の母親を反面教師にしいる人とかね。

私はこうなりたくない母親ってこうあるべきなんだって思い込んでしまったりか。

あと家族に対してもね。

家族はこうあるべきだ。

これは反面教師というより自分の家族から引きずって家族はこうあるべきだと思い込んでしまったりとか。

今はマンガとかいろんなメディアがあるのでキラキラしたね。

芸能人とか見ると家族ってこうあるべきだよなって、思い込んでいたりするんですよね

あと結構多いのかね。

もっとママ友を作るべき思ってる人とのできて考え方がすべてなんですけど

どうあるべきっていうのがあまりよろしくなくて。

ママ友も作るべきだと考える人ももちろんいらっしゃるんですけど、じゃあなんで作りたいのかっていうのを考えてみてください。

本当にあなたは作りたいと思っていますか。

それが苦手なんだけど、絶対に克服しなきゃいけない壁だと思っている人いらっしゃいます。

それを克服しなくてもいいですかね。

だって幼稚園とか保育園とか言ったら、誰かしらのママと話始まるかもしれないし。

小学校PTAとかもあるしね。

そこで絶対に作るべきとかこうあるべきって考えちゃうと、できない自分に対してイライラしちゃうんですね。

100パーセントを常に求めてしまう人っていうのが自己肯定感が低くなりがちなので、なんとかであるべきっていう方は、ほぼほぼ100パーセント完璧主義の方が多いんですけども、100パーセント常に自分に求めているとちょっとのつまづきね。

たとえば今日は児童館に行ったけどママ友たちがすごい楽しそうに話してたところに挨拶もできなかった、とか自分の感情の浮き沈みがあるのでそんな日もあります。

でもまあ今日はほんとうできなかった私ってどうしてダメなんだろう。

って思ってしまったり、そのちょっとのパーセンテージが落ちてしまった。

私としてみれば児童館に行ったってだけでもおおすごい児童がいたっていうところの達成でオッケーだと思うんですよ。

ものじゃなくてって思うけど

本当にこう完璧主義で人とかはいっかって思えないので100パーセントを求めてしまってちょっとでもできない自分に対して自分はダメな人なんだって思ってしまう方が多いですね本当にね。

自己肯定感って生まれつき高いとか低いとかないって言いましたけども生きていくうちに1つずつ積み重なっていくものなんです。

なので本当に自己100パーセントを求めてしまう方は自己肯定感が低い傾向にありますね。

あと自己肯定感が低い方の特徴は、このマズローの欲求私大好きなよくよくいろんなところ出すんですけど、マズローの欲求の中の生理的欲求安全の欲求は意外と保たれてるんですよ。

おうちがあったり大丈夫なんですけども、所属の欲求とね。

これが社会的欲求って書いてありますね。

尊厳の欲求ってどこが満たされてない方が、自己肯定感が低い傾向にあります。

でこの所属の欲求というのが結構味噌で、自分がここにいていいんだっていう感覚。

自分はここにいていいんだってことは誰かから愛されてる感覚なんですよ。

無償の愛とかありますよね。

そういう安心できる感覚に自分が身を置いていないので、この所属っていうその中にいて自分がいいんだっていう欲求が満たされていない。

そうするとなんかこう自己肯定感が低い。

自分はここにいちゃいけないんだとか、誰からも愛されてないんだとか。

土台の部分ですね、うん。

土があってそこに芽が出て芽がでるけど、その土がフワフワだったりボロボロだったら目も育たないって話を第3話が第2話に話でしたと思うんですけども、なんかやっぱりそういう本の土台ができていないんですね。

所属の欲求がない人この安全の欲求と生理的欲求ってというのが土台だって思うと思うんですけどもそれは衣食住とかのお話であって安全に暮らしているとかね。

でも生理的欲求の部分のもっと上の社会的欲求は尊厳に受けたメンタルの部分ですね。

ここが満たされていない方が本当にとにかく心で安心していない状態なので、安心してないってことは余裕がない状態なんですね。

なので自己実現のまで行っちゃうとちょっと、飛躍してしまうのでされて、うん、もうちょっと後の話かなって思うんですけどまずこの真ん中の社会的欲求と尊厳の欲求を満たすことが大事なんですね。



自己肯定感を高くするんですけども本当に似たと言ってしまうと思込みを手放すことです。

自己肯定感が低い方は重い自己肯定感が低いってというのは思込みって話をしましたけれども自分にかかっている思込みを手放す。

それが自己肯定感を高くする方法です。

ただその思込みってね、じゃあどうやって手放すのって思いますよね。

まずオリエンテーションの時に自分の思いをいっぱい書いてくださいって言ったと思うんですけども、その思いをたくさん書いていく中で思込んでる部分ってあると思うんですよ。

思ってる今持ってること脳みその全部出してくださいって言うので。そういうところから、あれこれ実は私だけが思っているかも？というものを探してみてください。

そして思込みを手放す方法ね。

まずジャッジをしない。

自己肯定感が低い。

思込みを手放す方法はそういう風に自分で紙にいっぱい書いたものに対しての思込みっていうのを発見する方法もあるし、あと考え方としてはジャッジをしないで。

これは自分自身を善し悪しで判断しない、ということです。

ジャッジっていうのは良いか悪いかの白黒つけることなんですけどもそれをやってしまうともう白黒つけてないとダメになっちゃうんですよね。

中間も絶対あるし、「まあいっか」っていう考え方になれないんですよね。

なので、まずジャッジをしない。

あとは「人類は共通しているんだということを認識する。」

これはちょっと難しいかもしれないんですけども、なんていうんだろうな。悩みを抱えているのは一人じゃなくてね、みんな共通している。

例えばですけど何か。

そうですね。

すごくトラウマがあったとするじゃないですか。

子育てについてとか出産についてとかね。

ただそれを、

もう自分はこれくらい大変な思いをしてきたからあの人には私の気持ちがわからない。っとか困っちゃうとかね、自分をね。そういうふうにしてしまうのではなくて、やっぱり人類みんな何かしら悩みがあったりとか、その閾値にもよりますよ。

同じ悩みでも悩みだと思わない人もいますからね。

そこでどうせ私の悩みなんて、みんなに話してもみんなだってそんなに共感できないよとか。どうせっていう感じの考え方を持っている、やっぱりそこで自己肯定感を高めるブロックかかっちゃうんで、  
本当にこう共通している。

だいたい悩みっていうのは、みんながあるんだよってことを認識することですね。

あと自分への思いやり。

これは自分自身を大切にしてください。

これをね自分に最近よく頑張ったとか、ありがとうとか言いましたか。

むしろ人生の中で言ったことありますかね。

自分も、自分で生きているので、なんでそんな自分にありがとうなんて言うのっておかしいって思う人もいるかもしれないんですけど、客観的に自分を見るとなんかこう自分をもっといとおしく感じてほしいんですね。

客観的に見て

でも頑張ってると思うんですよ。

子育てしているだけで頑張ってます。

当たり前じゃないですかね。

子育てって。

子育てして今日は子育てした頑張ったっていうのはもちろん毎日褒めてほしいしありがとうね。

自分がこういう環境で今子どもを育ててて幸せだという気持ちにありがとうって、自分自身に言ったりとか、とにかく自分を大切にしてください。

甘やかすとケーキを毎日とかそういう大切にすることはいいんです。

それでも表現の方法としてはいいんですけども自分に許可を出す。

これ最後なんですね。

自分に許可してほしいんですよ。

人って。

思い込みを手放す。

人って自分自身に対してはどこまでも冷淡にどこまでもストイックになれるんですね。

他人に対して冷たかったりストイックな人ももちろんいますけどもたいていの人はこの他人に対してストイックになれる自分でストイックな方が楽じゃないですか。

自分を変えるというか自分を押し殺したり我慢したほうが絶対楽なんですよ。

人生は人にいろいろ言っただけ問題起きちゃったらめんどくさいじゃないですか。

でも言うのも嫌だったり本音を言えなかったりとか。

なのに、自分に対して冷淡になっちゃうケースがすごく多い。

自分に厳しすぎる。

もっと甘やかしていいんです。

そして甘える自分を許可してほしいんです。

例えばこれは例えばね、

実のお母さんとかに相談、毎日じゃなくても毎週とか電話で相談してくれてるのを、親に甘えすぎてるな私は自立しなきゃなって思わなくていいんです。

だって。

自分の親ですから甘えていいんです。

自分の親にはね。

だから自分の子どもも、私というか自分に、あなたに甘えていいんですよ。

自分の子どもは家で私たちは母の子どもだから、両親に甘えていいんですよ。

でもそれを結構、母親になったんだからとか一人の成人した女性だからといってブロックかける人がいらっしゃるんですけどもそれは許可してください。

自分に甘えてもいいんだっていうね。

そういうところですよ。

自分自身に許可を出したり自分を大切にすることっていうことは。

=====

ところから始めていくとだんだん心のバリアが取れていって、そして自分の自己肯定感が上がっていきます。

=====

それでここであなたにやってほしいことがあるんですけどもこれはワークとして出していないんですけども自分自身の思い込みっていう部分もね。

自分でこのオリエンテーションの時に書いた思い今から書くのでいいので自分の中の頭の中の想いっていうのも全部出して紙に書き出してみて、その中で思い込みだって思う部分を探してください。

これは思い込みかもしれないって部分を、誰かに言われたわけじゃないところ。

って誰かに言われたわけじゃないのに自分で勝手に思ってしまったところとかもしくは誰かにダイレクトに言われた一瞬の出来事をもうずっと根に持ってるんですけど思っているとかそういう思い込みだと思ふ部分を、全部ピックアップとかでしてください。

そこを認めるところから始まります。

それは共有して下さってもどちらでも構いません。

自分で持ってもいいしね

はいじゃあそこからまずやってみましょう。それでは。