

人生の質を上げる土台づくりの秘訣

～成果を出し続けるために必要なポイント～

プロ心理カウンセラー
メンタルコーチ
市川 志乃

コーチの語源は
なんでしょう？

コーチングとは？

定義は、相手の話^に耳を傾け、観察や質問、ときに提案^{など}をして相手の内面にある答えを引き出すコミュニケーション手法のこと。

目的は、クライアントさんが心から望むような人生を生きられるよう、お互いに力をあわせる、コーチと受ける方とは、対等なパートナーです。

成果を出し続けるポイント

- ・ 内面に変化を起こす
気付く ← 感じる

- ・ 世界を広げる



内面を変化させ続ける自分を創り上げる

今の私の幸福度

10点満点では何点？

現状の把握

現在地

川口



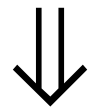
目標

目的地

大阪

自分にとって望む人生になる
ために絶対必要なもの

「どんな自分も心から好き」と言えること



自己肯定感

幸 福 度

=

自 己 肯 定 感

自己肯定感とは？

「どんな自分も心から好き」

* 「どんな」自分も

「Yes」 or 「No」

自己肯定感 診断チェック 結果

<Aグループの数が一番多い>
自己肯定感—低めの状態

<Bグループの数が一番多い>
自己肯定感—健全な状態

<Cグループの数が一番多い>
自己肯定感—高すぎの状態

* 自己肯定感が高すぎる状態の根っこには、自己肯定感が低い状態がある。
自己肯定感の低さがこじれると高すぎる人になる。

自己肯定感とは？

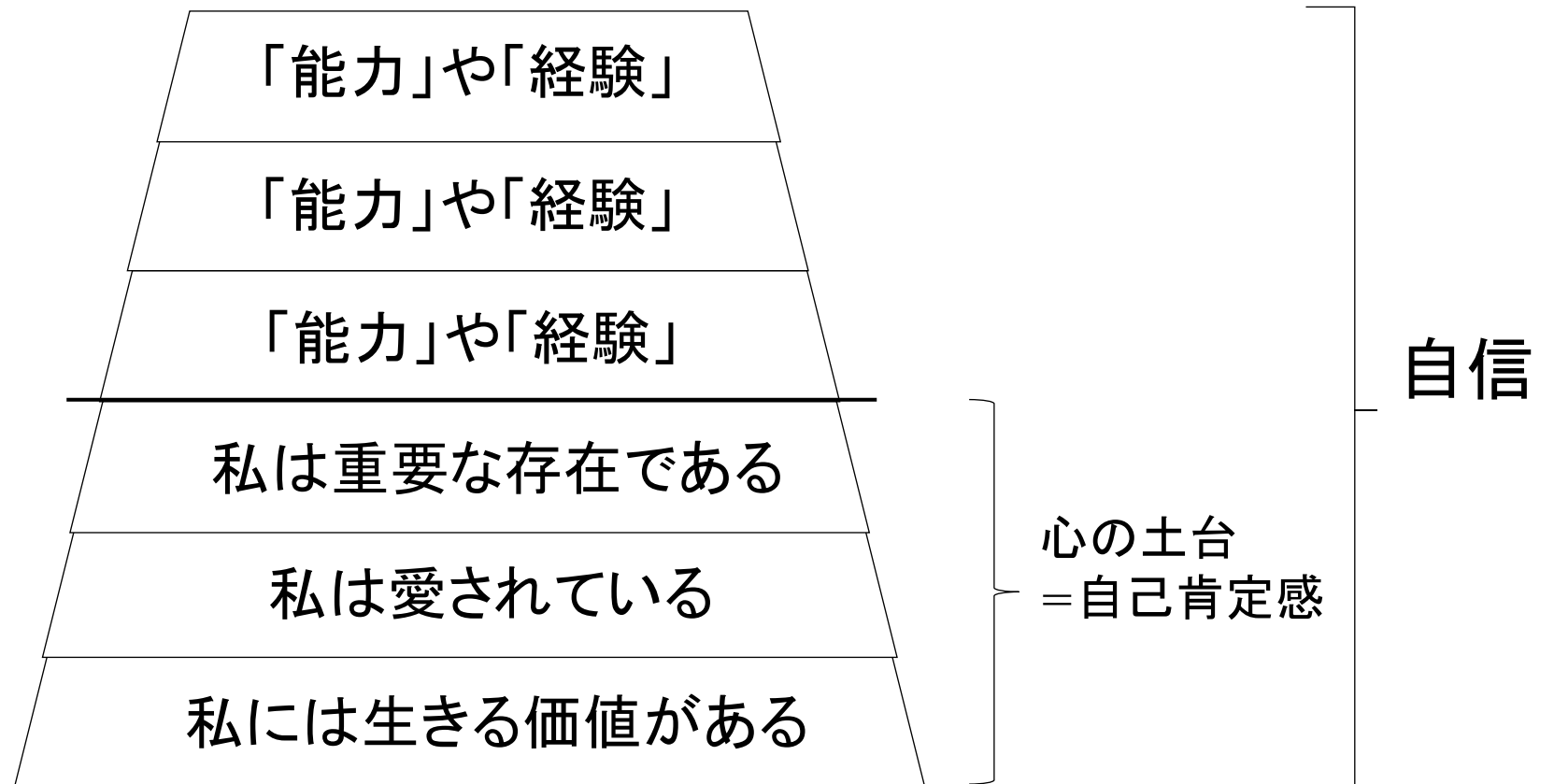
- ・ 自分の優れている所を誇りに思う
- ・ 自分はいつも正しいと思う



- ・ ありのままの自分、本来の自分を「これで良い」と思える気持ち
- ・ 自分のすべて、自分の存在自体を大切に
する気持ち
- ・ どんな自分も心から好きと言えるし、愛せる

自己を肯定する力

心の土台は3階層で成り立っている



自己肯定感低い = 自己否定が強い

《自己肯定感の低い人の特徴》

- ・いつも他人を優先させてしまう
- ・他人の価値よりも自分の価値が低いとってしまう
- ・自分の意見、都合、体調、好み等自己主張することができない
- ・様々な生きづらさにつながっていく
- ・自分で自分をいじめてしまう
- ・物事を決めつけやすい傾向にある
- ・行動基準が「したい」ではなく「べき」になっている
- ・「私なんて」とってしまう
- ・がんばりすぎてしまう
- ・他人に振り回されてしまう
- ・他人の言動に腹が立つ

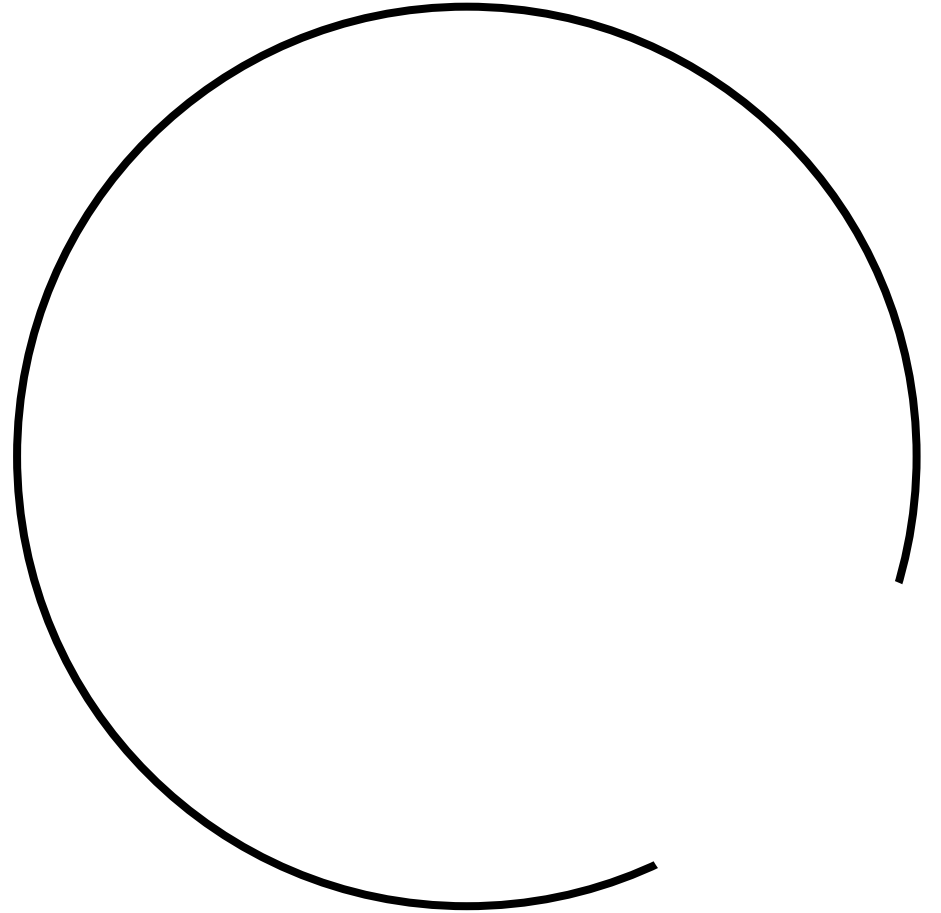
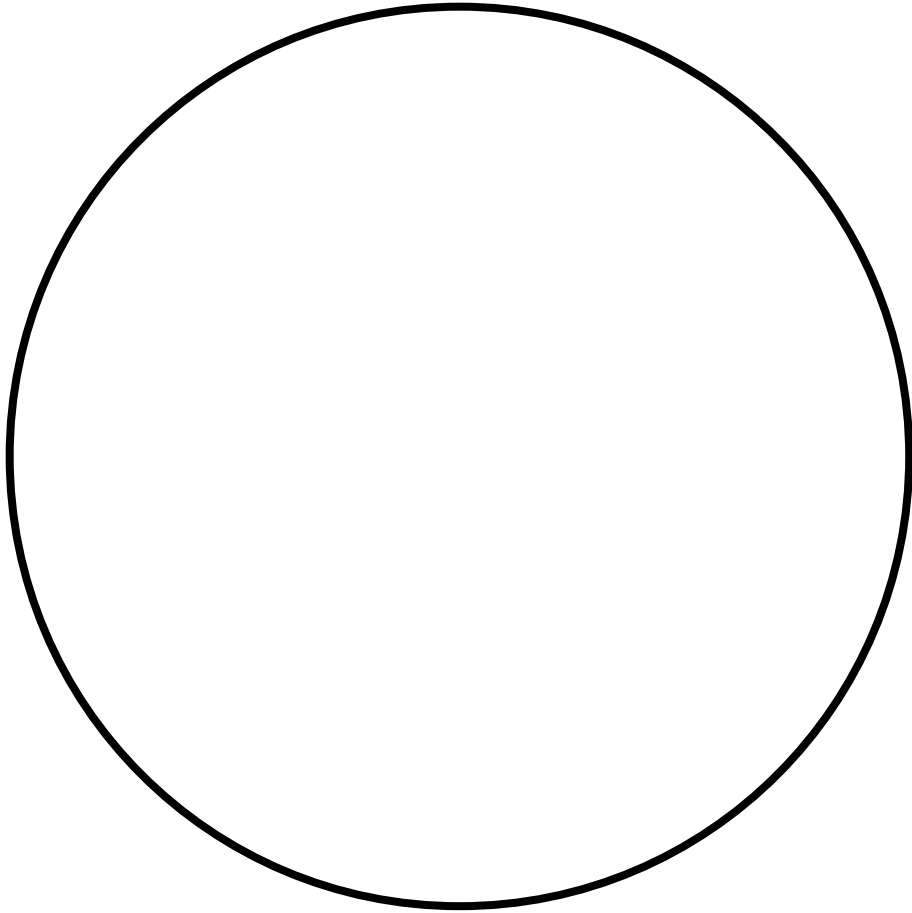
自己肯定感が高くなると

- ・ 失敗しても「まあ、こんなこともある」と思えるようになる
- ・ 自分を大切にできて、他人に振り回されなくなる
- ・ 大切な相手に自分の気持ちを伝えて、温かいつながりを感じられるようになる
- ・ 自信が出てくる
- ・ 人生を思う通りにコントロールできる
- ・ 自分のダメな所探しをすることもなく、自分らしい人生を生きていくことができる
- ・ 自分、周りの人、物事、景色を明るい目で見ていくことができる
- ・ 「生きづらさ」を手放せる

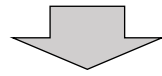
自己肯定感を高めるポイント

1. 自分で自分を満たす
自分で自分の心を満たす。
2. 無条件の尊重
条件付きではなく、無条件に相手、自分を尊重する。
尊重 = 存在を認めること
3. つながりを作る
「本当のつながり」を作る。
相手の心とつながる。
心から付き合える人を作る。
4. 自己否定をしない
自分のすべてを認める。

どちらが気になる？



ネガティブはなくなる
あるものはある



扱い方を知る

- ・受け入れる
- ・癒す
- ・許す

《質問》 「なんでこんなことをしてしまったんだろう」

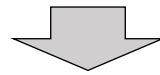


《思考》 「こんな自分はダメだ」



《感情》 落ち込む、怒り、悲しみ

どうして？



《質問》 「この出来事の良かった点は何だろうか？」

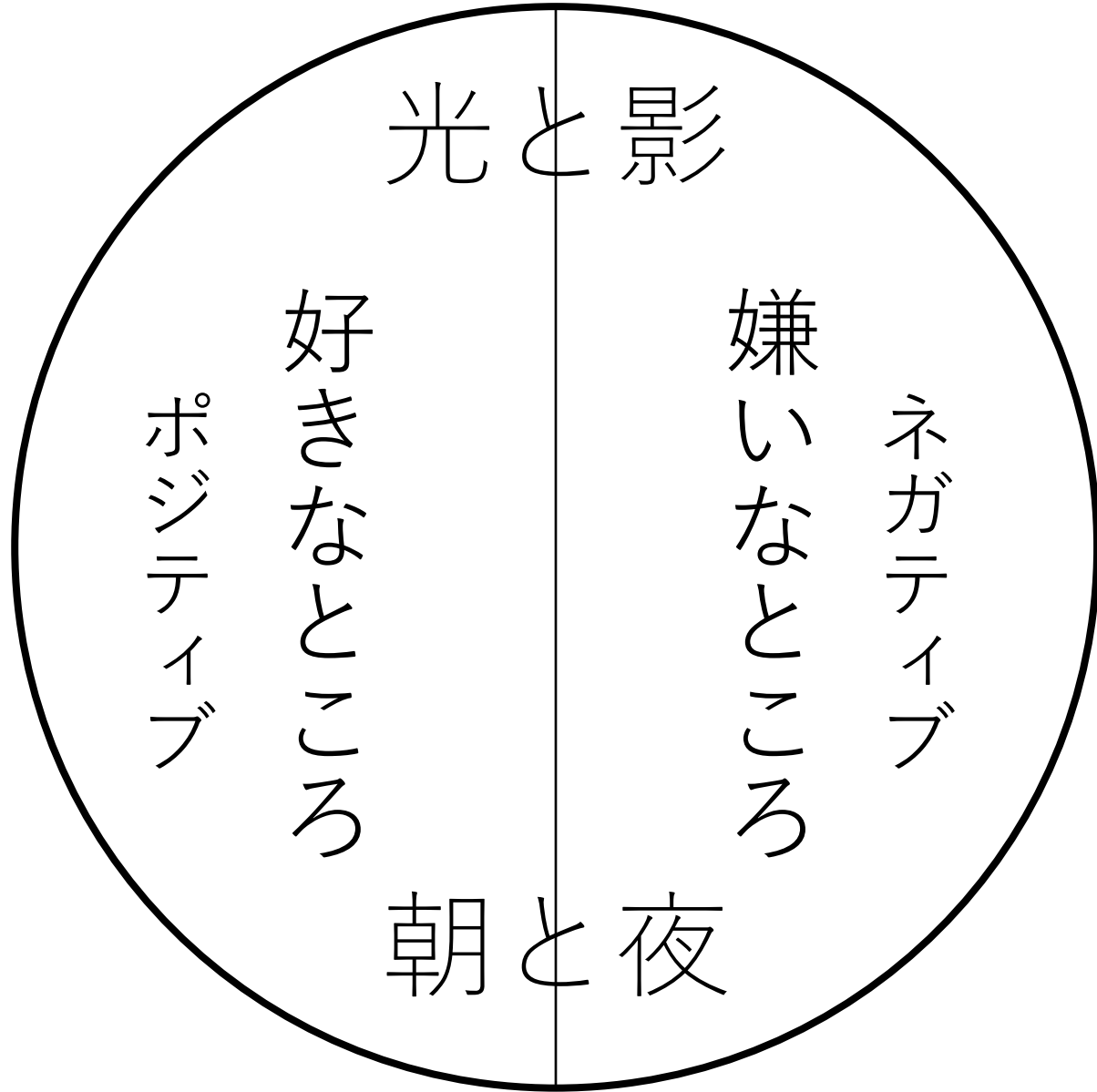
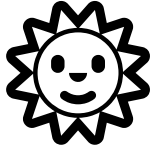


《思考》 「良い経験が積めた」



《感情》 良かった、嬉しい、また次もがんばろう

どうしたら？



まとめ

人生の質を上げる

=

幸福度を上げる

幸福度を上げる

=

自己肯定感を高める

自己肯定感を
高めるポイント

⇒

- 1.自分で自分を満たす
- 2.無条件の尊重
- 3.つながりを作る
- 4.自己否定をしない