TRUSTCOACHING.inc

はじめに

近年「自己肯定感」という言葉を、色々なところで見かけることが多くなりました。

これだけ「自己肯定感」といわれると、皆さんも一度は、自分の自己肯定感について「わたしはどうだろう？」なんて、考えたことがあるのではないでしょうか。

世の中には、ブームのように自己肯定感の本や、自己肯定感について学ぶ講座などが、たくさんあります。

ただ、こんなに沢山の学ぶ機会があるにも関わらず、

「思ったように自己肯定感があがらない！」
「上がったと思った自己肯定感が、すぐ下がり、ずっと前向きでいられない！」など、

なぜか”うまくいかない”と感じる方が、大勢いるのです。

うまくいかないと感じる方の多くを紐解いてみると、
そこには「自己肯定感」に対する“誤解”が関係しているようです。

この講座では『自己肯定感2.0』として、“誤解”を解き、もう一歩深く、自己肯定感について理解を深める時間になればと思っています。

©TRUSTCOACIHNG.inc

自己肯定感がなくなる?

自己肯定感がない状態（または自己肯定感が低い状態）とは、自分の言動に自信が持てず、躊躇してしまったり、人と比べて落ち込んでしまったり、「自分なんて・・・」と、考えてしまう状態です。

例

- 自信がない、自分にはできないと思ってしまう
- 言いたいことを、躊躇してしまう
- 人を頼れない、人に相談するのが苦手
- 人からの評価が気になって仕方がない
- 年齢のせい、立場のせい、状況のせいなど、何かのせいにしてしまう
- 心から安心できず、悪いことが起こると考えてしまう　など

悪魔の口癖

このような口癖が出てきたら、自己肯定感が深く関わっている状況なのかもしれません。

「**わたしなんて・・・**」
「**こうあるべきだ！**」
「**こうあらねばならない！**」
「**どうせ・・・**」
「**〇〇してはいけない！**」

©TRUSTCOACIHNG.inc

あなたも今まで、自己肯定感がない（自己肯定感が低い）と感じる、似たような状態を経験したことが、あるのではないでしょうか。

Q

あなたはどんな状況の時に、自己肯定感がない（自己肯定感が低い）と、感じたことがありますか？

©TRUSTCOACIHNG.inc

自己肯定感チェック

次の項目で「あてはまる」「ややあてはまる」場合は、チェックを入れてみましょう。

no	項目	チェック
1	自分の言動で、相手を怒らせた、嫌われたかもと不安になることがある	
2	場を盛り上げるために頑張り、ひとりになってどっと疲れることがある	
3	スケジュールを乱したり、行動が遅い人が苦手で、イライラしてしまう	
4	よくない環境だとわかっているのに、ずっと抜け出せないでいる	
5	失敗したくないし、失敗したと思われることが怖い	
6	目標に向け準備を整えてばかりで、スタートをきれないことがある	
7	何もしない休みが続くと、不安になり、罪悪感がある	
8	幸せな時間が続くと、悪いことがおこりそうで怖くなる	
9	楽をするのではなく、苦労や努力をして、達成感を得ようとしてしまう	
10	人に頼ることができず、自分が損をしてしまうことがある	
11	わがまま言う人や、努力せず人を頼る人を見ると、イライラしてしまう	
12	人を気遣ってばかりで、自分が楽しめないことが多い	
13	褒められると素直に受け取れない	
14	自分の言いたいことを躊躇して言えないことが多い	
15	意見を求められると、周りに同調した無難な回答をしてしまう	
16	やりたいと思っているけれど、周りの目が気になりできないことがある	
17	人からの評価が気になったり、他人と比べてしまうことがある	
18	雰囲気に流され、自分の意見がよくわからなくなってしまうことがある	
19	ミスをすると、1日気になり、長く引きずってしまう	

あなたの自己肯定感チェック ..... /19 個

©TRUSTCOACIHNG.inc

自己肯定感チェックはいかがでしたか？

〇がひとつでもある方は、もしかしたら自分を肯定的に捉えられない状況（自己肯定感が低い）が、身近にあるのかもしれません。

ひとつのチェックで、自己肯定感がないと判断するなんて、厳しいようですが、心配はありません。

あなたの自己肯定感は、今この瞬間にも　　をしているのです。

MEMO

自己肯定感は「高い・低い」で考えるものだと“誤解”している方も多いのではないでしょうか。

例えば「今、わたしの自己肯定感は、レベル10の低さ…」のように考えてしまうと、もっと肯定しなければいけない、20、30と、レベル上げていかないと、うまくいかない。等、負のスパイラルに陥ってしまうことも。

自己肯定感は「ある・ない」で、考えるようにしましょう。

©TRUSTCOACIHNG.inc

自己肯定感は、常に変化する

自己肯定感は、状況や、環境によって　　し、揺れ動いています。

例えば何かミスをした後や、上司から注意されたすぐ後、恋人に別れを告げられた後など、どんな人でも一時的に気持ちが落ち込んでしまうものです。それはどんなに自己肯定感がある（自己肯定感が高い）人でも同じです。

自己肯定感は　　していて、瞬間的に上下することもあれば、長い期間、低空飛行を続けてしまうこともあるということです。

大切なのは、自己肯定感は　　するものだと理解すること。

たった今、おこなったばかりのP5の“自己肯定感チェック”も、状況や環境が異なり、きっかけがあれば、答えが変わってくる事がおおいにあり得るのです。

©TRUSTCOACIHNG.inc

自己肯定感とは

自己肯定感 とは

「　　で良い　」という感覚のことで、自分を認め、尊重し、自分の価値や存在意義を肯定できる感覚です。

　　で良いとは、今の自分のまま、変化しなくて良いという意味ではありません。今の自分の“現在地”をきちんと知り、受け入れ、そこから成長していけばいいと思える感覚のことです。

■ エクササイズ１

ビジネスで成功しているAさん。
高価な車を買ったことや、高級な食事の様子をSNSによく載せています。
海外旅行や、友人も多いようで、華やかに遊んでいるようです。仕事もとても順調そうな様子がSNSからうかがえます。

Q

順風満帆な生活を送っているように見えるAさん。一見、自己肯定感があるように見受けられますが、Aさんが、もし自己肯定感が「ない」としたら、それはどんなところだと感じますか？

©TRUSTCOACIHNG.inc

MEMO

ポジティブな発言や、前向きな行動、明るい態度等。
言動からそのまま「自己肯定感がある」と”誤解”して判断している方も多いのではないでしょうか。

その言動の裏に、本当の自己肯定感が隠されていることがあるのかもしれません。

■ エクササイズ 2

チャレンジしたい！と、憧れていたビジネスがあるBさん。
事業を立ち上げ、憧れのビジネスをスタートしたいと思いつつ、今の自分のレベルではまだ早いと、長い間、胸の中にしまい、あたためています。

Q

Bさんがもし自己肯定感が「ない」としたら、Bさんはどのような気持ちを抱えていると思いますか？

©TRUSTCOACIHNG.inc

POINT　自己肯定感が「ある」人の、捉え方とは？

自分に ..... のではなく、

自分に ..... 捉え方が、できている。

■ エクササイズ３

自分に「甘い」捉え方と、自分に「優しい」捉え方。あなたにとっての違いを考えてみましょう。

● 自分に「甘い」捉え方とは

● 自分に「優しい」捉え方とは

©TRUSTCOACIHNG.inc

■ エクササイズ4

P4であなたが、自己肯定感がないと感じた状況で、自分に「優しい」捉え方ができた場合、あなたにどんな未来が待っているか、考えてみましょう。

©TRUSTCOACIHNG.inc

さいごに

あなたは、どのぐらい自己肯定感を“誤解”していましたか？
自己肯定感について、新たな発見はありましたか？

私たちには日々、自己肯定感がかかわるシーンが沢山あります。
その時に、あなたはどのような捉え方をし、あなたの自己肯定感は、どのような働きをしているでしょうか。

自分に「甘い」捉え方をしている場合は、自分を守るあまり成長がありません。一方、自分に「優しい」捉え方をしている場合は、今の自分の状態を受け入れ、自分の未来を信じて成長していくことができるでしょう。

あなたの捉え方は、あなたに　　？
それとも、あなたに　　？

そんな簡単な捉え方の変化で、あなたを悩ませてきた自己肯定感をコントロールし、できなかったことができるようなるかもしれません。

自己肯定感を理解することで、
・何年もチャレンジできなかったことが、できるようになる
・思っていることを伝えられなかったのに、伝えられるようになる
・ひとりで考えこんでばかりだったのに、人に相談できるようになる
・頑張ってきたことが認められるようになる
等、多くの変化が訪れるのではないでしょうか。

自己肯定感を味方に、よりよい人生を歩んでください。

©TRUSTCOACIHNG.inc

コーチングを体感しながら、学べるプログラム

トラストコーチングスクール

コーチングを受けながらコーチングの技術を学べる新しい形のスクール。
コーチングを体系的に学び「認定コーチ」の資格取得も可能。1000名を超える認定コーチを輩出し、行政・教育機関・企業へも導入されるコーチングプログラム。

#基礎から短期間で学べる　#コーチの資格取得可能　# 認定コーチとして副業、起業　# 全国で受講可能

ベーシック	3H程度 22,000円税込	※ベーシックのみでも受講いただけます
アドバンス	3H程度 33,000円税込	
コーチトレーニング	3H程度 131.400円税込	

内訳：参加費66,000円・年会費32,400円・スキルアップ講座含33,000円含

ベーシック、アドバンスは、全国のコーチから受講いただけます。
開催については、担当コーチ、又は事務局までお問合わせ下さい。
※コーチトレーニングの開催場所・日程はHPにてご確認ください。

TRUST COACHING SCHOOL トラストコーチングスクール
https://trustcoachingschool.com

口コミだけで３万人以上のお母さんが学んでいる

マザーズコーチングスクール

こどものためにお母さんが学ぶコミュニケーションスクール。
2014年に開講以来口コミだけで30,000名以上のお母さんに受講いただき、1,100名のマザーズティーチャーを輩出。また、120園（2018年現在）全国の幼稚園・保育園・こども園でも導入。

#お母さんが学ぶ　#子どもへの声かけ　# 自己肯定感　# 認定講師も目指せる　# 全国で受講可能

ベーシック	2H程度 7,700円税込	※ベーシックのみでも受講いただけます
アドバンス	2H程度 8,800円税込	
ティーチャートレーニング	3H程度 初期費用 46,500円税込	

内訳:年会費30,000円・スキルアップ講座含16,500円

ベーシック、アドバンスは、全国のコーチから受講いただけます。
開催については、担当コーチ、又は事務局までお問合わせ下さい。
※コーチトレーニングの開催場所・日程はHPにてご確認ください。

マザーズコーチングスクール
mother's coaching school
https://motherscoachingschool.com