

自分を癒す

～自分を愛し、自分に優しくする方法～

自分の味方になり、
自分に優しい気持ちを向けてあげよう！



自分を責めずに伸び伸びと「自分に愛を注ぐ」方法を
マミコ流の視点で「ほがらかに」レッスン！



癒しとは？



人それぞれ違うイメージを持っている



★自分を癒すためには

So Good!

自分が
心理的な安心感を
感じていることが
前提

心理的安全性 (psychological safety)

※組織行動学を研究するエドモンドソンが1999年に提唱した心理学用語

チームの他のメンバーが

「**自分の発言を拒絶したり、罰したりしないと確信できる状態**」定義

何があっても受け入れてもらえる

不安を感じずに自分を表現できる

01 自分を拒絶せずに「愛をもって接する」力を育む

この人は何があっても絶対に自分を受け入れてくれる！という存在に自分自身がなること

02 自分との信頼関係を作り、心を開いてもらう練習をする

信頼関係のない人をいきなり信じる事はない。何度も自分を助け、気遣ってくれることで「この人は信頼できる！」と思えるようになっていくのですから、「この人の事を信じていいみたいだ！」と、自分に思ってもらえる関係作りをコツコツと…

03 自分が自分の味方になり、どんな思いも受け止めてあげる

どんな気持ちも受け止めてくれて、私はいつもあなたの事を応援しているよ！と味方をしてくれる人を「信用していい」と思えるのが私たちです。自分との信頼関係を作るために、「自分の味方になる！」と決めることがとっても大切なことです。

自分の気持ちを拒絶し、自分を罰して生きてきた

自分を成長させるため

親を喜ばせたい！
がっかりさせたくない

学校や社会で
認めてもらいたい



So Good!

自分に愛をもって
優しくして
あげよう。

自分に優しくするプロジェクト

自分に優しくするために、2つの問いかけをしてみましょう。



- 失敗したら傷つくのは、他の人もあなたも同じです。
- やれないことに落ち込んだり、うまくいかない時に泣けてくるのもみんな同じです。

他の人には「大丈夫？」と言えることを、
自分にはなぜ言っていないのでしょうか？



- なぜ、誰よりも大切なあなたに対して、他の人には言わないように気を付けている言葉や態度を投げつけてしまうのでしょうか？
- ブスだ、バカだ、嫌い、情けない…
周りの人には言えない言葉を自分には平気で言っていませんか？
- 自分に対し辛辣な言葉が湧き上がったら、自分に向けた暴言を書き出しましょう。

周りの人に対して言えない事は自分にも言わないこと！

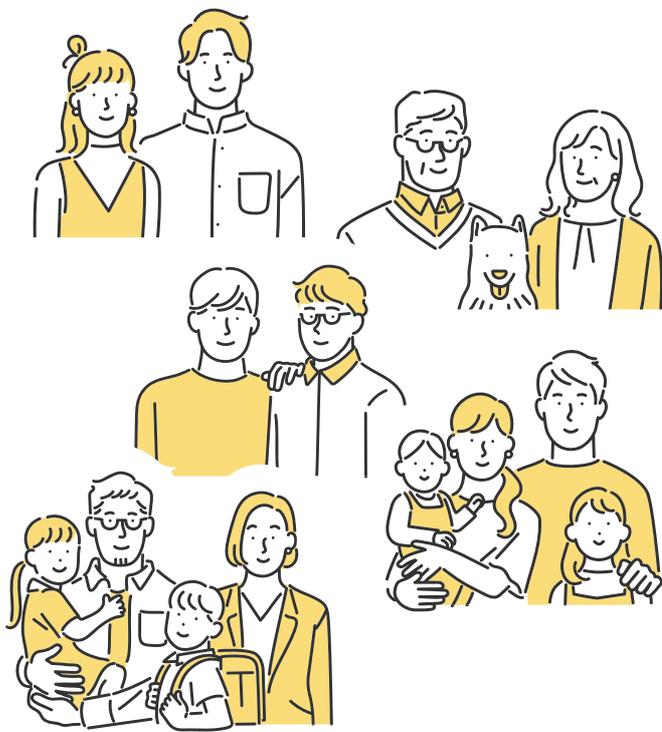
Work

あなたの価値を考えよう！

パートナー、職場の人、友人、尊敬する人、好きな芸能人…などなど、あなたが「好き」「すごい」「羨ましい」と感じる人を3人思い浮かべてください



思い浮かべた人の中にあなたを加え、その中でランキングを付けるとしたら、あなたはどの位置にいますか？



どんな人も「命の価値」は あなたと同じ。

命はみんな平等で、見た目や肩書、
収入やこれまでの功績によって
「命の価値」が上下するなんてことはないのです

他の人との違い = それはあなたの持つ素敵な「個性」

自分が人と比べて「優劣」を付けているだけ

もう少し、自分に優しい目を
向けてあげていいんです。



Work

セルフハグ体験

- 01 大きく深呼吸をした後、自分の両腕を包むように自分をムギョツと抱き締めましょう。
- 02 そのまま目をつぶって深呼吸しながら、自分の腕に回された手の感触を感じましょう。
そして実際に声に出しても心の中でもOKなので、自分に暖かいねぎらいの言葉をかけてあげましょう。



Work

セルフいい子いい子体験



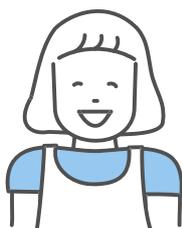
- 01 大きく深呼吸をした後、自分の両腕を包むように自分をムギョツと抱き締めましょう。
※胸に手を添える、膝ごと抱きかかえる、お好きなポーズで自分に優しく触れてください。
- 02 私の中には、見たくない真っ黒い気持ちがあるんだよね、と口に出して言ってみましょう。
具体的な事例：〇〇さんの事を嫌って思う気持ちがある、あの人が羨ましくて妬ましい！など
黒い気持ちを素直に吐き出しましょう。
- 03 自分を責める時に使う言葉があれば、それを口に出して言ってみましょう。
具体的な事例：仕事でつかえないヤツなんだよ、役に立てないから価値がないんだよ、もっと頑
張らないとダメなんだよ、私なんて愛される資格がないんだよ…

赤ちゃんや小さな子供に対して「いい子だねー」と言い聞かせた経験はないでしょうか？
なぜそんな風に声をかけたのでしょうか？

存在してくれているだけで価値があり、いるだけでみんなを幸せにしてくれる存在だから

大人になっても同じ

生きてきた年数が長ければ長いだけ、時間がかかる!!



Thank You!

