

# 自分をもっと好きになろう

## 自己肯定感を高める

### はじめに

子育てで一番大切なことは、子どもの自己肯定感を高めること。

自己肯定感が高い状態とは、生きているだけで OK、自分はなんでもできる、自分は愛されているという気持ちを持っている状態のことです。自己肯定感が高ければ、なんでも頑張れる子になっていきます。

その上で大切なのは、お母さん自身の自己肯定感を高めていくこと。

「今日もこんな私だった、あれもこれもできなかった、他のママはもっとできるのに…」

こういう風な感覚をもっていると、

「うちの子は、あれもこれもできない、他の子はできるのに…」と子どものできないところばかり目についてしまいます。そうすると自然に声掛けもネガティブになって悪循環。

ということで、まずはあなた自身の自己肯定感を上げましょう。

それだけで毎日が激変しますよ！！

### ワーク 1

◆ 自分の中に抱えているご自身のネガティブなイメージはなんですか

◆ そのイメージと反する経験を過去にしたことはありますか

◆ 例外だった経験の共通点はなんでしょう

- ◆ 共通点から、ご自身のネガティブなイメージをポジティブに書き換えてみましょう

## ワーク 2

- ◆ 最近褒められてことはなんですか

- ◆ これまで褒められたことをできるだけたくさんかいてみてください

- ◆ あなたのいいところをたくさんあげましょう

- ◆ あなたの周りにはいる素晴らしい人はだれですか

⇒今のあなたは、その周りにはいる素晴らしい人達のおかげで生きてます。自分を否定したらその人たちを否定することになる。それはよくない！

## ワーク 3

- ◆ 最近落ち込んだことはなんですか

⇒それも私だから、それが私だからと唱えてください

## ワーク4

- ◆ 今までの人生でどんな困難を乗り越えてきましたか
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ これからもっと力をつけてみたいことは何ですか
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ 1年後あなたはどんな姿になっていますか
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ 3年後あなたはどんな姿になっていますか
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ 5年後あなたはどんな姿になっていますか
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ◆ 最期を迎えるときあなたはどんな姿になっていますか

自己肯定感を高めるために

- ・ 毎日散歩する
- ・ 5分でいいから掃除をする
- ・ 感情を書き出す日記をかく
- ・ ネガティブワードはすべてポジティブに言い換える  
例) 疲れた⇒よく頑張った