

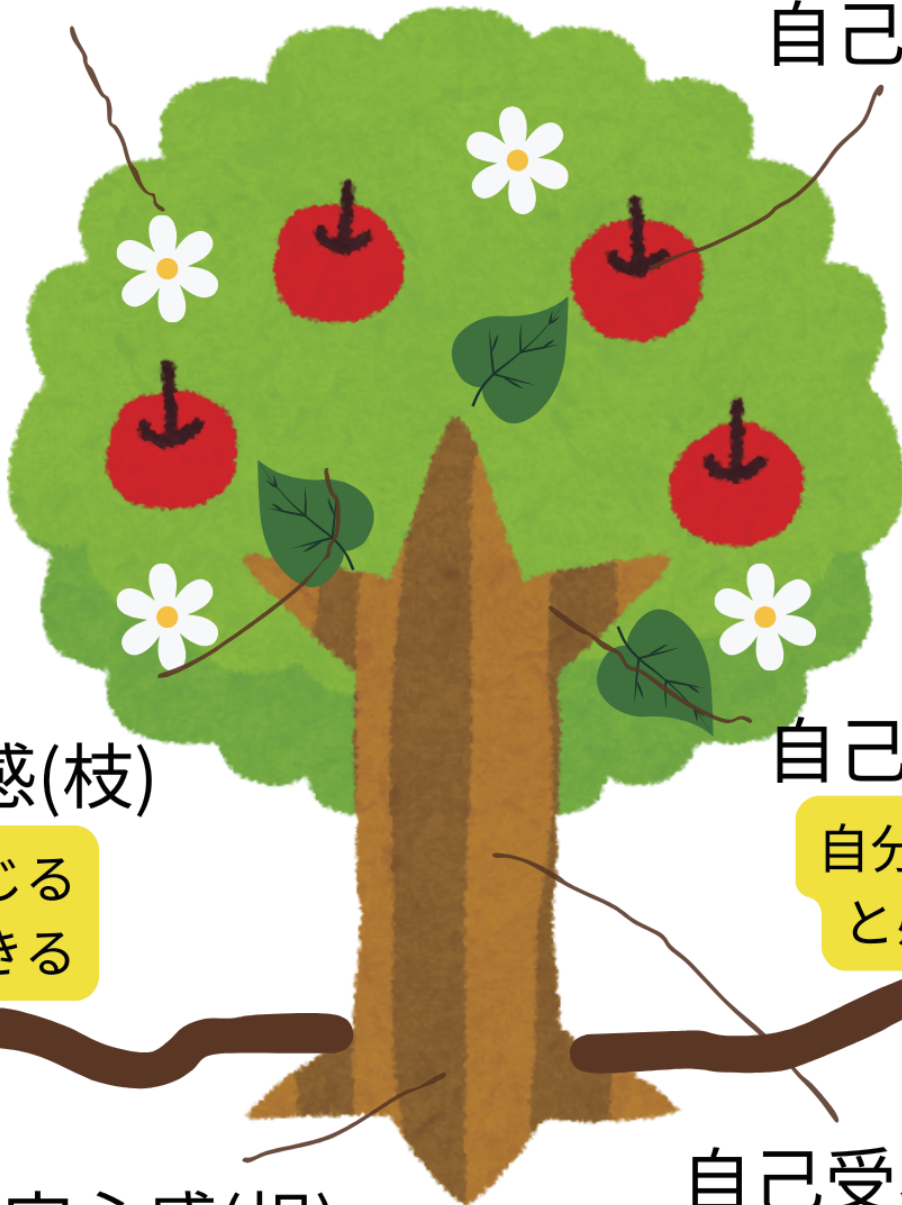
ういままの 自己肯定感の木

自分の意志で決定
することができる

自己決定感(花)

自分は役に立っ
ていると実感できる

自己有用感(実)



自己信頼感(枝)

自分を信じる
ことができる

自己効力感(葉)

自分はできる！
と感じられる

十分な安心感(根)

自分は存在していいんだ
と感じることができる

自己受容(幹)

ありのままの自分を
受け入れることができる

十分な安心感

安心感を十分感じていると
自分は存在していてもいい！と
感じることができる
生きてる上で一番重要な感覚です
安心感を十分感じていると
私はここにいていいんだ
私は生きていていいんだ、と
思えることができます
それが感覚までしみ込んで
意識しなくてもいい状態が理想です
本来は幼少期の時に培いますが
常に不安感でいっぱいの大人も
最近は増えてきました

不安感は生存本能から
来るので、冷静に今の
自分の状態を考え
安心感を感じてみましょう
安心感が小さくなると
「しにたい」と
思ってしまうので要注意です



安心感(根)

自分は存在していいんだ
と感じることができる

自己受容

自己受容ができていると
良い面も悪い面も自分のありのままの自分を
受け入れ認められるようになります
自分らしくしなやかに強かに
生きるために大切な感覚です
人は誰しも良い面も悪い面も持っています
自分の良いところ、嫌なところ、
好きなところ、価値観や考え方など
ある程度、内省しましょう
「自分は自分」「人は人」と
割り切ることができるようになるので
相手を尊重することもできるようになります

自己受容は内省が大事です
安心感を十分感じられたら
人と比較しながら
また、統計学や占いなど
自己理解できるようなツールを
使いながら冷静に
受け止めて認めていきましょう
感覚派は感情的に
ならないように注意です



自己受容(幹)

ありのままの自分を
受け入れることができる

自己効力感

自己効力感は「自分にはできる！」と実感でき
失敗しても、間違えても何度も
チャレンジできるようになる感覚です
この感覚が得られるようになるには
『小さな達成感』が必要不可欠です
小さな頃を思い出して欲しいのですが
パズルができるように何度も練習したり
自転車に乗れるように何時間も練習しましたよね
自己効力感を感じられるようになるには
何度も『反復練習』が必要です
そのためにも、小さな達成感を積み上げ
反復練習をして、できた後の気持ち良さを
感覚として印象付けていくことも大切です
大人になったら苦手な事や
嫌な事、キライなことは
少ない方が生きやすいです
克服するよう努力しましょう
たくさん努力しても
できないと判ったことは
できる人にお願いしたり
頼ることも大事です



自己効力感(幹)

自分是可以する！
と感じられる

自己信頼感

自己効力感をたくさん感じられて
自分にはできることがたくさんある！と判ると
自分を信じることができるようになります
つまり、自分にはやればできる！って
『根拠のない自信が』が出てくるようになります
自分の可能性は自分次第で無限大です
やりたいことが大きければ大きいほど
この根拠のない自信はとても大事になってきます
また、自分を信じていると
人を見る目を養えるようになります
他人も信じることができるようになります
逆に誰も信用できない時は
自己信頼感がちいさくなっていて
自分を信用で来ていないバロメータにもなります

自己信頼感が小さくなると
自分の可能性を低くしたり
自分ルールで勝手に制限を
設けたりするようになります
身近な他人に対しても
強要しようとするので
良い人間関係の為にも要注意です



自己信頼感(葉)

自分を信じる
ことができる

自己決定感

自分を信じられるようになって自信がつくと
自分の意志で主体的に決定することが
できるようになります

たくさんのご縁の中からコレ！と
選択することができるようになり
たくさん経験や学びに結びつきます
時に失敗したり悩んだり苦しんでも
自己効力感・自己信頼感の上に成り立つ
選択ならば、後日の糧となります
『やらない後悔よりもやった後悔』
が生きてくるのは、そんな背景があります

自己決定感が下がると
周りへの依存度が増します
自分で選択したつもりでも
焦りや不安感から
周りの都合の良い声だけを
拾うようになり、結果
後悔することにな
ってしまいかもしれません
自己肯定感は少しずつ
順番に上げていくことが大切です

自分の意志で決定
することができます

自己決定感(花)



自己有用感

自己有用感は社会や周りの人との関係性の中で
相手のお役に立っていると実感できている

とても優しくて暖かい感覚です

自己有用感が上がると、自分はどれだけ

多くの人に支えてもらっているのかが

感じられるようになり

自分にも何かできないかな？

何かしたい！と思うようになり実行します

心に余裕のある状態なので

「ありがとう」の有り難さが解り

気持ちよく受け取ることができます

気持ちの良いキャッチボールが

できるようになるので

良い人間関係が築けるようになります

恩を感じる事が

できるようになりますが

無理にそのお相手に返さず

次に繋げましょう

美味しい実をいっぱい実らせて

たくさんの素敵なお縁に

渡せると最高ですね！

自分は役に立っ
ていると実感できる

自己有用感(実)

