



11/17 8回目 大坂先生 自己肯定感を上げる

○自己受容するための自己分析ワークを行い、自己理解することで他者理解に繋がった。

11月17日（60分）
自己受容 自己肯定感を上げるための自己分析ワーク
自分軸を持つ（知る、気づく）
自分をこきげんにするために自分がこきげんになれるものを明確に答えられる

		自分軸	
		知っている	知らない
自分	知っている	A	B
	知らない	C	D

ジョハリの窓 自分を他人も知っている（知っているA）を大きくすることが可能。
自分の知らない窓（B）を大きくするために一人の話を聞く
他人の知らない窓（C）を大きくするために一人に話をする
開かれた窓（D）＝可能性の窓、誰も知らない未知の自分には未知の可能性がある。
誰でも偶然ながらも、「自分はこういう人間である」というイメージを持っています。
引け自だったり、自惚れだったり、そんな他人の見る目と自己イメージにズレが生じたり、矛盾ができ
自己評価が落ちて、自己成長の妨げになります。これを説明する方法としてジョハリの窓がよくあげられます。
この4つの窓のうちAの新しい窓を上下左右に広げることが自己受容であり、成長のきっかけとなります。

- 他人の人の理想の部分、すでに自分の中にあるもの（ないものは心に響かない）
- 前向きな考え方をするためには、ポジティブな質問をする



12/1 9回目 大坂先生 講義

「セルフイメージをプラスにする②」

○ネガティブなセルフイメージをポジティブなものに変えることができる。

自己受容
自己肯定

目の前の問題（悩み）も実は、セルフイメージが原因

①悩み(現実)	②ケチ、言い訳 (だって...)	③過去(古傷)	④どうせ私は ○○な人 (どうせ...)
友だちがいない	だって、 私ひとみしりだし	話しかけたら 無視されたことがある	どうせ私、 嫌われる人だし
	だって、みんな 裏切るんだもん	いじめられた	どうせ私、 いじめられる人だし
	だって、 人が嫌いだもん	悪口を言われた	どうせ私、 悪口を言われる人だし
			どうせ私、 誰が悪いもん
			どうせ私、 嫌まれてないもん

結果 → × → 原因

セルフイメージ

ここを書き換え

- ネガティブなセルフイメージをポジティブなものに変える
- どうせ、だっての口癖を逆にする
(良質な価値観にたくさん出会うこと！)
- 想像力を養う ● 楽しそうなおとこには集まる
- 知識（経験）に明るくなる
知識とは勉強とか資格とかだけではなく、自分の好きなこと、得意なこと、
興味があることから広げていく

本、マンガ、映画、スポーツ、音楽、ドラマ、自分が体験しなくても疑似体験ができる。



12/15 10 回目 大坂先生 自己肯定、自己受容

○1年間のまとめとして、数字を言い合う「21」「一緒にジャンプ」などを行いクラスが一体となるとともに自己肯定感（集団の中の自分）を高めることが出来た。

12月15日（8回目）

テーマ：失敗しない人生はない。自分を味方につけるとは（自己肯定、自己受容のまとめ）

コミュニケーションのユグ（アイコンタクト、表情、態度）

チームワーク構築、失敗のリセットの体験

●21(全員)

■協賛性 ■失敗をしセットする ■体を動かすことで気分が変わる

■チームの気持ちを合わせる■チームでの達成感を得る■一歩を踏む■空気を盛り

全員がアイコンタクトできるように輪になる。全員で協力して1から21までの数を数える。誰から始めてもよいので自然に1が出るのを待つ。同時に数字を言ってしまったら「ばんさい」と全員で手をあげる。

なかなか21にならない時は、場所を変えてリセットする。（戸外でも、見える景色が変わるとリセットできることも伝える）なかなかそろわない方が達成感が入ってくる（入牛も一緒。失敗ばんざい!!）輪回にクリアできるゲームはつまらない。（クソゲー）※21人以上の場合は2つにわけるか、どこまで数えられるか挑戦する。時間が長い時は、3分までいくつまでいくがゲームに変更する。

（バリエーション）目をつぶって行う。チームでボールと何か達成感を感じる。失敗を前向きにとらえるようにする。同じ目標を持つことでチームワークを高められる（詳細部分にアクセスする）ハンゾウを自分からすることで自分で口占やる定にさせる。失敗にとられず、気持ちをリセット次への行動を促進する。前向きな姿勢が周りに伝わる。逆もある（たったひとりのネガティブな発言、行動でチームの士気が下がることもある）最後まであきらめない。

全員が一歩に飛ぶという気持ちをもちることが大事。チームの気を感じあう。初めはなかなか合わないが、だんだん団結力が生まれる

●一緒に飛ぶ(全員)

■チームの気持ちを合わせる■チームでの達成感を得る■ 体感を得る■空気をよむ

ステップ1手をつないで目をつぶる。相談や合図をしないで、気持ちを合わせていっせいにジャンプ。全員が同時にジャンプできたら成功

ステップ2縦 列にならんで、目をつぶり、気持ちを合わせていっせいにジャンプします。全員が同時にジャンプ出来たら成功

【解説】全員が一歩に飛ぶという気持ちをもちることが大事。チームの気を感じあう。初めはなかなか合わないが、合わせられるようになる。

セミナーのスタートと終了時にやる（終了時は1回で達成できる場合が多い）