



# コーチングチャレンジ

---

DAY 2 : 今までの自分を受容する

# 今日参加するにあたってのお願い

1. ビデオはできるだけオンにしておいてね（シェアタイムは必須）
2. 基本ミュートでお願いします
3. 「みんなで一緒に考える」ので、途中でシェアタイムがあります
4. 質問には正確に答えるよりも、自分なりに答えてみてください

◆今日のメニュー  
コーチングセミナー  
セルフコーチング

# 昨日のおさらい

## 子どもが最初からできるわけではない

ゲームとの適度な距離感	心配される
学校生活を送る	強制される
友達との良い関係を築く	怒られる
コツコツ勉強をする	遊びを制限される
人の話を聴く	障害って思われる
自分の気持ちを話す	脅される (ダブルバインド)
などなど...	監視される

## 家庭にも根付く賞罰教育

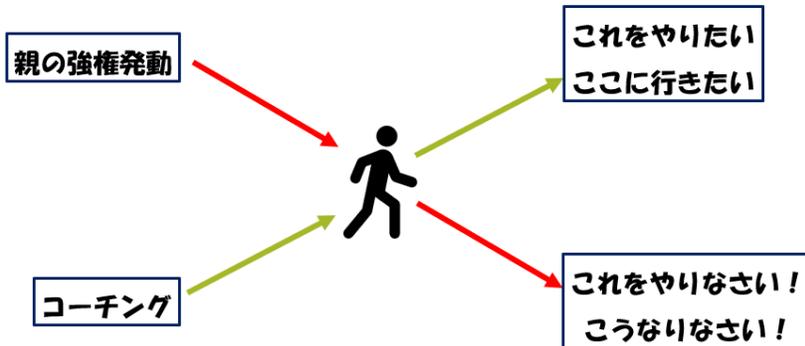
### 正解ありきの教育

子どもが失敗する ⇒ 大人が修正しようとする  
子どもは「できない自分はダメなんだ」と思いがち

### 失敗ありきの教育

子どもが失敗する ⇒ 大人と一緒に考えようとする  
子どもは「失敗しても修正すればいい」と思いがち

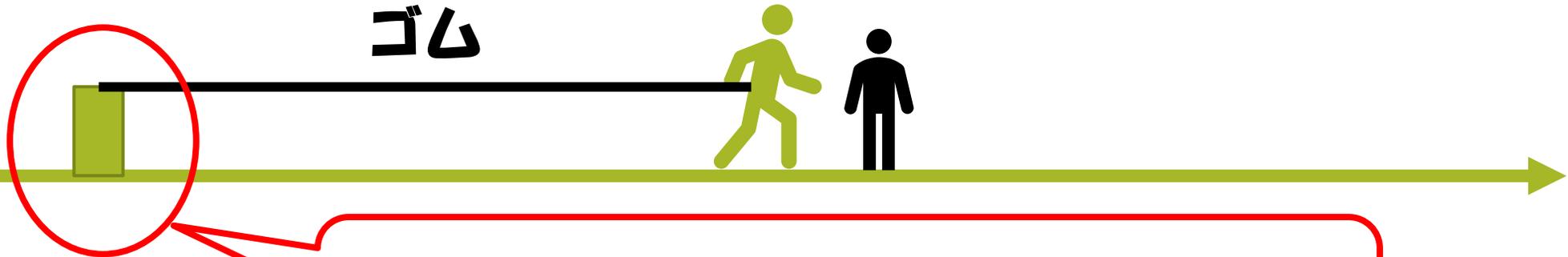
## コーチングってこんなイメージ



Q2. 朝目覚めると、問題が全て解決していました。  
さあ、何があったのでしょうか？



# 今までの自分を受容する



過去の自分を受け容れていなかったら、  
過去の自分の気持ちを満たすために、目の前の人を利用する



未来を受け容れて、未来に意識を向けていたら、  
目の前の人と一緒に未来に進める

# 自分を受け容れるってというのは？

**「私はポンコツです」** だけ認める

⇒自分には価値が無いと思っちゃいがち

**「私は素晴らしい」** だけ認める

⇒自分のできないところに恐怖しちゃうがち

**「私はこんな素晴らしいところもあるし、こんなダメなところもある。」**

**それが私で、そんな私が私は好き** ⇒これが自己受容

# 自分自身を取り戻す

自分は誰なのか？ ⇒ 親に言われた通りの人間だと思いがち

親に認められる自分 = OK

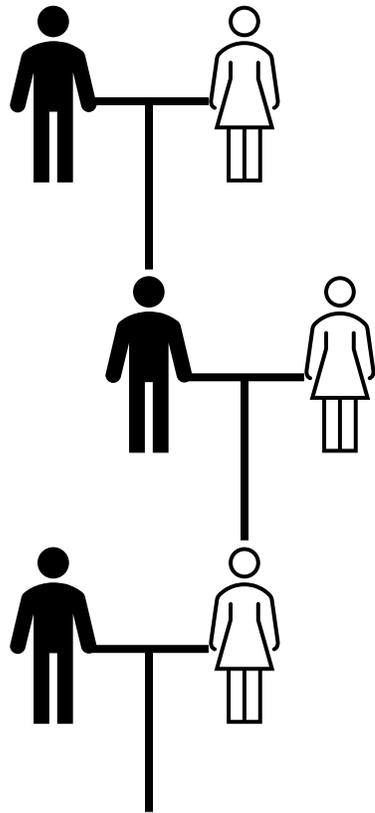
親に認められない自分 = NG



親に認められても、認められなくても、自分は自分、OK！！

自分がこれまでやってきたことも認める

# 親子関係が他の人間関係と違うところ



◆親と祖父母の関係が、  
自分と子どもたちの関係に継承される  
(何も変えなかったら)

◆他の人間関係よりも長く付き合う



☆親のやっтерることを正しいと思ひ込みやすい

☆子どもをのことをつかつた気になりやすい

# 自己受容でやりたいこと

誰かに認めてもらいたい（承認欲求）

⇒誰かに認めてもらわないと価値が無い



誰にも認めてもらえなくても大丈夫



自分で自分を認めてあげる

# 誰かに責められて傷つく理由

**他人に自分を傷つけることはできない**

**最後のトドメは自分で自分を指している**

**傷つく = 凶星**

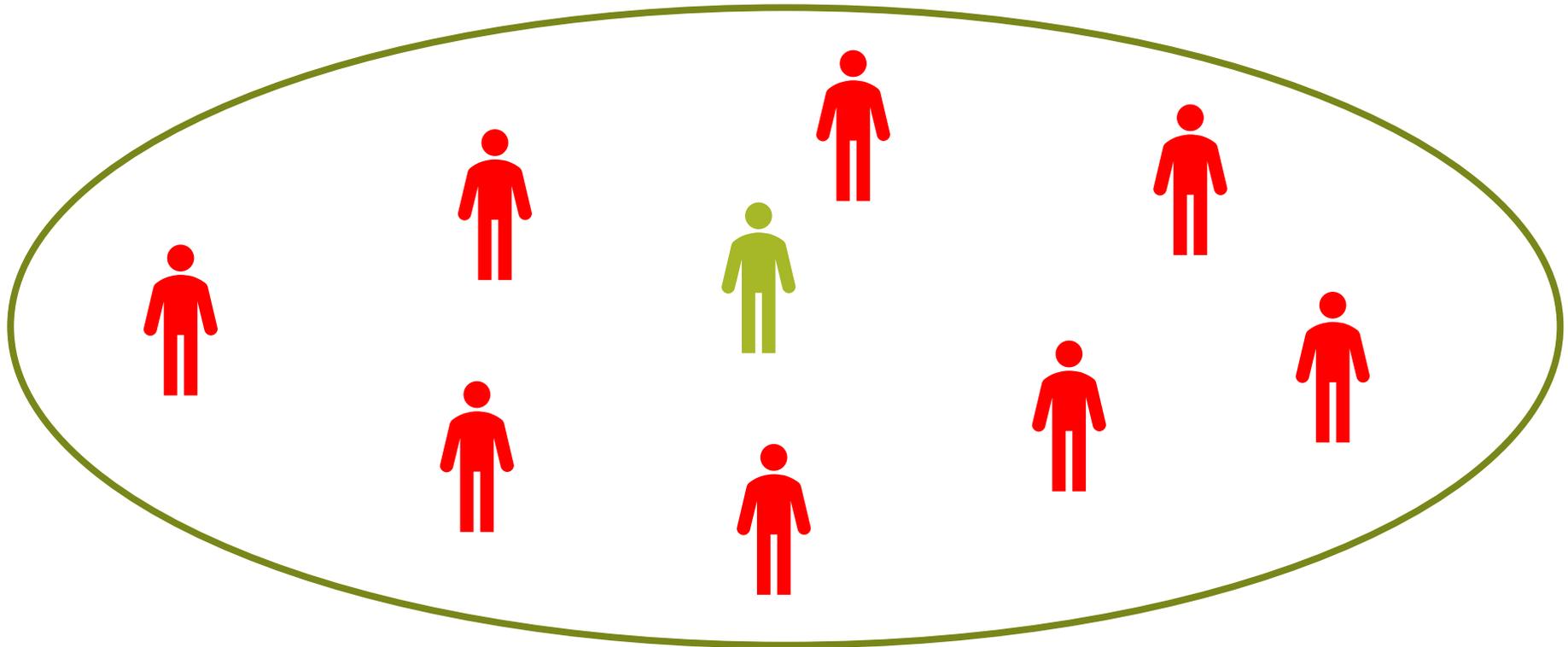
**その人に認めてもらえてない**

**じゃなくて、**

**自分で自分を認めていない**

**から**

# 人間関係の中での自己受容



**人の素晴らしさを認めて、人と比較することをやめて、**

**自分は自分のままでいる（素の解放）**

**みんな違ってみんないい（もちろん、自分もいい）**

# コーチングは共同体感覚を高める

**共同体感覚 (Social embeddedness)**

**自己受容**

**他者信頼**

**貢献感**

**コーチングは、自己受容・他者信頼・貢献感の  
どれかを高めるような関わりをすること**

# 今日のセルフコーチング

---

**DAY 2 : 今までの自分を受容する**

Q1.あなたがこれまでの人生（子育て含む）  
でできなかったことは？



Q2. 今までの人生（子育て含む）  
でがんばってきたことは？



**Q3. 今までがんばってきた自分に  
どんな言葉をかけたいですか？**



**自己受容は、自分で自分を認める**

**親や他の誰かに認められようとする前に、**

**自分のことは自分で最大限の受容をしてあげよう！！**

# 明日の予告

---

**BASEコーチング講座の説明会の日程も発表するよ！**



# コーチングチャレンジ

DAY 3 : コーチングを使って創りたい未来

# BASEコーチング講座の説明会日程

**9月26日 (日) 10:00~13:00**

**9月26日 (日) 20:00~23:00**

**9月27日 (月) 13:00~16:00**

**9月27日 (月) 20:00~23:00**

**9月28日 (火) 10:00~13:00**

**9月28日 (火) 20:00~13:00**

