

魔法の『ほめ』セラピー



わたしを大切に



H24.11.11(日)3:00~3:45
はまなす会館

だいじょうぶ「あなたの願いは実現しますよ！」
プラス言葉は、あなたの中から
《喜び・幸せ・希望・勇気》を引き出します。



『ほめ日記』を2ヶ月書き続けたココネットスタッフ4人が、

自分で自分をほめる!『ほめ日記』を書くことで、

自分を今まで以上に好きになる!楽しくなる!という実感が有りました。

そこで、1人でも多くの方に、**自尊感情を育てる⇒ほめ日記**のご紹介をしたいと企画しました。

プラスの言葉の効果について実感して頂き、普段の生活の中で、

自分を認める・ほめ続けることで、**あなたの中から《喜び・幸せ・希望・勇気》が生まれる!**と

私たちは確信し、一緒に『ほめ言葉の力』を体験してみました。



(財)むつ小川原地域・産業振興財団の支援を受けて実施しました。

参加者アンケートより

☆自己尊重の奥深さと、難しさを実感しました。「自分をほめる」…単純にして簡単には出来なかった。これからの自分の見方を変えるキッカケになりそうです。自分は、根っからの日本人なんだなと思いました。なんとか、頑張ってる残りの90%の能力を引き出そうと思います。

☆ほめ日記をつけて、約1ヶ月半が経ちます。初めは、行動だけをホメていたけれど、最近では心の中をホメることができるようになって、自分の変化に驚いています。普段、ホメられることが少ないので、自分からホメることは、手取り早いなぁと思いました。人は10%しか可能性を使っていないと聞いて、私も何かできるかなと少しウキウキしました。

☆自分を大切にすると、周りも大切にできる。明日は今日と違う自分が! 私もいつか、人の役にたつ仕事ができたら良いなぁと、ひさみさんを見てあこがれます。

☆ほめ言葉、これからも大切にしたいと思いましたが、自分をして他の人も素直な目で見ていきたいと思いました。

☆長所を書きだすのは、意外に難しいことが分かりました。普段から、自分を肯定する習慣がないとできないことなんですね。

☆子どもが騒いで申し訳ございませんでした。ただ、子どもと一緒に参加できるのはありがたいです。子育てして気がついたことは、自分は何も自尊感情や自己肯定感が無いんだろうということでした。今日、参加できて良かったです。