

講座内容

第1回 10/2 わたしを知ろう

講座の進め方 主人公は参加者のみなさん 講座の2時間を大切に扱ってほしい

1. 体験ワークショップ形式 体験から学び、気づくために

- 聴く 講師がヒントを話す。
- 書く 頭の中で考え、思うだけでなく、書くことでそれを自分の目で確認。
- 話す 聴いてくれる人に考えや思いを話し、自分自身に気づく。それと同時に、聴く側にもなる。双方向で互いに尊重。 コミュニケーションのあり方を知る。

2. この場で心がけること

- 参加** 積極的参加をしてほしい。発言を多くすることではない。一瞬で消えるかもしれない自分の思い・考えを大切に扱い、集中してじっくりと味わうこと。
- 尊重** 今感じていることで、大したことではないことは一つもない。今思っているのはこの世で私だけ。泡のように消える『わたし』の一瞬の思いを尊重する。誰でも『わたし』を大切にできる権利を持つ。『わたし』を尊重している他人も、尊重する。
- 守秘** 人に話すことでプライベートなことや昔の出来事が一人歩きすると思うと、怖くて話せなくなる。その人の言動はその人の宝物。それを大切に扱いここで見聞きしたものは、ここだけのものにする。

ジョハリの窓 (自分の心の4つの面 Joseph Luft と Harry Ingham が考案)

他人との関わりの中で自分を知る。

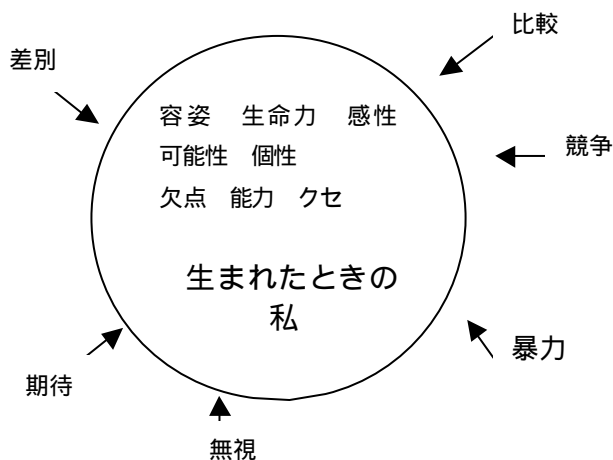
いくら内省しても、私の考えは私ひとり分の考えでしかない。人との関係性において自分は深まっていく。

自己開示と他人から教えてもらうことにより“開放された窓”を大きくする。必然的に“未知の窓”が小さくなり、自分がわかるようになる。

ワークショップ
(アイスブレイキング
=心を開くためのきっかけづくり)
・できるだけたくさんの人と挨拶
(名前と好きな食べ物)

	私知っている	私知らない
他人が知っている	開放された窓 自分も他人も知っている	盲目的窓 他人は知っているが自分は知らない 無意識のくせ など
他人が知らない	隠された窓 自分は知っているが他人に隠している 秘密 など	未知の窓 自分も他人も知らない 可能性の抑圧 無意識の埋もれ など

自己尊重とは (資料1)



社会・親・先生などからの外的抑圧

外的抑圧を自分の中に取り込んで自分で枠をつくり、自分で自分を抑圧することが、内的抑圧。外を大事にする女性が持ちやすい思考パターン。『私ってダメ!』となりがち。

自己尊重=ありのままの自分(現実)を受容すること。長所も短所も“わたし”、その“わたし”は日々変化している。“わたし”は色々な要素の集合体だから全否定をしてはいけない。他人も一部だけ見て評価せず、トータルで見ると他人が自分と割と似ていると気づき、共感できる。だから、人は、喜びを2倍に、悲しみは半分にすることができる。

ワークショップ

- ・“私”を表すものを全体で言う『役割 出身地 性別 年齢 宗教 価値観 こだわり 人種 生い立ち 欲望
- ・私の要素“私は・・・です”を色紙書く。各グループで共通点と相違点を話しあう。
- ・グループ分け(左利き ブラックコーヒー好き・・・など)

第2回 10/9 わたしのこころとからだに気づく

前回振り返り

ワークショップ アイスブレイキング “熱中していること、人、もの” を話す。なるべく多くの人と話す

気持ちをさがそう

ワークショップ・【気持ちを探そう】(資料2) を書き、ペアで話し合う

私たち人間はいろいろな時や場面でいろいろな感情を持つ動物
自分がどんな気持ちを持っているかに気づくことが大事。そこから『私はどうしたいか』を見つける
相手とどんな関係を持っているかによって感じ方が違う
似た場面でも、感じ方は人それぞれ ・知らない人の中にいるとき 不安 開放感
・望んでいたことが実現 嬉しい 満足 さみしい 不安
よくない気持ち(怒り・悔しさなど)は感じないようにしがち。特に女性は『わたしのせい・・・』『わたしが悪い』
と思い自信をなくすこともある
感じ方は無限大でいろいろ。“気持ち”を良い悪いでは、くくれない。

気持ちを表す言葉

ワークショップ・【満たされている時に現れる感情と満たされていない時に現れる感情】(資料3) を書き、全体で話す

満たされている時に
現れる感情

嬉しい 安心 充実感 緊張
思いやり 感謝 満足 リラ
ックス 愉快 わくわく 喜
び ときどき 幸せ おだや
か・・・

満たされていない時に
現れる感情

悲しみ 後悔 苦しみ ねた
み 憎しみ いらいら 怒り
辛い 落ち込み 自分勝手
寂しい あせり 面倒くさい
否定的 孤独・・・

感情・気持ちと欲求

- ・何かがあると反射的に必ず感情が湧いている。これを誰も(自分でも)止めることはできない。
- ・「愛されたい、成功したい、認められたい、役にたちたい・・・」というのは、誰もが持っている、人として存在するための基本的な欲求。欲求が満たされていると『肯定的な感情』を持ち、満たされていないと『否定的な感情』をもつ。これが、人間の感情のメカニズム。
- ・特に満たされていない時、気持ちを感じないようにしようとしても、人間の感情のメカニズムでは感じるようにできている。無理矢理封じ込めることばかりしていると、満たされている時の感情にも、気づかなくなってしまう。自分の気持ちに鈍感になる。自己尊重感が持てなくなる。
- ・楽しいことをいっぱい感じたいなら、満たされていない感情もいっぱい感じてほしい。両方とも自分の感情だから、大切に扱うこと。

気持ちはからだにあらわれる

心と体は、密接につながっている

ワークショップ【体の方から気持ちをリラックスさせる】

- ・ “温かさを意識”・・・うれしかった時の体の感じを思い浮かべる。足の先から順番に体の上のほうに向かって温かさを意識する。
- ・ “緊張を抜く方法”・・・ ペアで目を閉じて片手を相手に振ってもらう。肩の力が抜ける。 脱力感を感じる。
・・・ 目をつむって眼球を移動させる。

感情曲線 (資料4) 一日の気持ちの流れを書く 気持ちを主体に考える

- ・ 自分の気持ちの傾向がわかる
- ・ 心のもやもやの正体がわかることもある
- ・ 何かがきっかけで気持ちが変わることが多い
- ・ 自分の気持ちを大切に思うことができる
- ・ 対人関係に役に立つ
- ・ 日記がわりにもなる

第3回 10/16 わたしの中のとらわれ

前回振り返り

ワークショップ アイスブレイキング “この1週間でうれしかった” をなるべく多くの人と話す

ジェンダー

ワークショップ【わたしの中のとらわれ】(資料5) 男らしさ・女らしさのイメージを書き、全体で話す

男らしさ

泣いちゃだめ 太っ腹 度胸 力強い 知性的 理性的 仕事 家族を養う 家を継ぐ 森のイメージ 無口 視野が広い 機械に強い 決定権を持つ パニックに弱い 責任感強い 大雑把・・・

女らしさ

おしとやか おしゃべり 料理を作る人 控え目 一歩下がって従う 弱い かわいい 優しい 感情的 花や動物が好き 子育て家庭を守る 視野が狭い 木のイメージ 化粧 けち 心配り 保守的 夫をたてる 器用・・・

- ・男らしさ・女らしさのイメージは、逆転させても全然おかしくない
- ・唯一、逆転できないのは『女性が子どもを産む』こと。
- ・男はこうあるべき、女はこうあるべきと、社会がみなしている。このことを“ジェンダー”という。『性差』と訳されるが、身体的な違いのみを言うことが多い。ジェンダーには、まだ適当な日本語訳がない。
- ・社会や時代変化によって、ジェンダーは変わっていく
 - ・・・・40年前は、化粧をする男はいなかった。今では男性化粧品が店に並んでいる
 - 40年前は、汗臭い男が男っぽいと言われた。今では不潔と言われる。体臭に敏感な社会になった。
 - アルゼンチンやペルーでは、編み物は男の役割で、産業になっている。
- ・男女平等はジェンダーにとらわれないことが基礎。人を男女ではなく“全人”と考える。
- ・男女の名簿・・・時には統計上男女を分けた名簿が都合のいいこともある。いつも、男が先、女が後とするのはなぜだろうか。女が先、男が後ではいけないのか。差別の感情が入っていないだろうか。その差別は刷り込まれていかないだろうか。名簿を男女混合にする意義はそこにある。

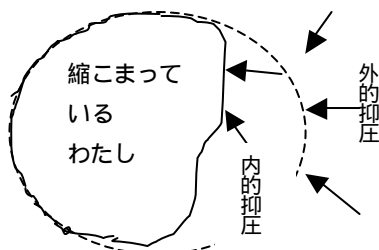
わたしの中のとらわれ 「私が~しなくてはならない」「私が~してはならない」

ワークショップ【わたしの中のとらわれ】(資料5) 「私が~しなくてはならない」「私が~してはならない」を書き、グループで話す。その後全体で話す

- ・「私が~しなくてはならない」「私が~してはならない」を、誰から学んだか？
 - 夫 両親 近所の人 子ども 自分自身 学校の先生・・・身近な人から学ぶことが多い
- ・「私が~しなくてはならない」「私が~してはならない」を、いつからそう思うようになったか？
 - 結婚した頃 出産した頃 夫の母親と接するようになった頃 子どもの頃から 就職した頃
 - ・・・ 人生の分岐点がきっかけになることが多い

内的抑圧(思い込み とらわれ)

・例えば、社会では弱いことは悪いことと捉えている向きがある。それに沿って、健康はいいこと、健康でなくてはならないと思ひこみ、寝込むことを悪いことと捉えてしまう。こういう思い込みが内的抑圧である。しかし、誰も病気にならないことはありえない。



・内的抑圧を、はずしてしまえば楽になるかという必ずしもそうではない。内的抑圧を意識することが、奮起するきっかけになったり、自分を律する手段となることもある。

・内的抑圧には、時には取り入れ、時には排除するという柔軟な対応をし、自分をコントロールしていくとよい。自分で決め、自分で引き受けると自信ができる。自信とは自分を信じること。自分を信じていないと不安がやってくる。「私は~しなくてはならない」を「私は~したい」と変えると、楽になる。

・「私は~思う」と“わたし”を主語にして考え、信念・信条を持ってほしい。

人殺しはいけななどは全人類共通のルールだが、世の中のルールは誰が決めたのか、あいまいなものが多いから。

第4回 10/23 わたしを違う視点で見る

前回振り返り

ワーク アイスブレイキング “わたしを動物に例えたら” をなるべく多く人と話す

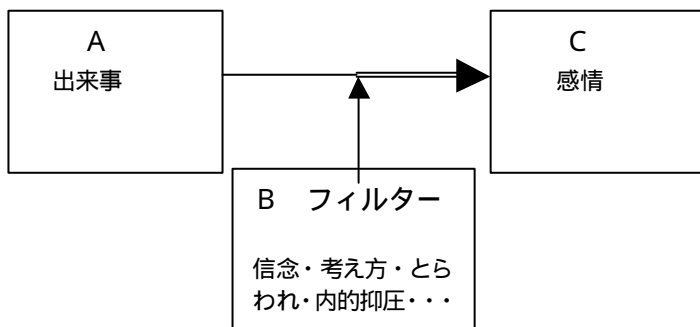
短所は長所

ワークショップ 【わたしを違う視点で見る】(資料6) 自分の短所と長所を書き出し、グループで話す

- ・短所長所は、評価の対象になっている。
- ・短所と長所が、表現がちがっても同じ内容であることに気づく。焦点の当て方で見方が変わってくる。
大雑把 大らか 融通が利かない まじめ 引っ込み思案 慎重 三日坊主 集中力がある
- ・自分の中に極端に違った短所長所は持っていない。自分の中では短所長所は一つになっている。コインの裏表。
- ・自分には短所でも、他人には長所のことがある。
- ・いやな自分はいやだから自分を変えたいと思ってしまうが、自分を変えることは引き算ではなく、足し算であるほうがよい。あるものを変化させるのは大変。無いものを作り出すことは比較的簡単。
- ・聖人君子はおもしろくない。意外な面があって親しみが湧く。短所を持っていることは人間らしいこと。

エリスのABC理論

アルバート・エリス(アメリカの心理学者)は、同じ出来事でも人によって感じ方が違うことに注目し、ABC理論を1950年代後半につくった。



- ・例えば、上司に仕事の失敗を注意された時(A)、失敗は成功のもとと認識(B)している人は「まあ、いいか」(C)となり、失敗はいけないこと(B)と考えている人はくよくよする(C)。
- ・(B)は、社会・親・先生などの外的抑圧の影響を受ける。
- ・『過去は全部消しゴムで消したい』でなく、あったことはあったことでしかたない。

陥りやすい人間関係の3パターン

シナリオを読み、全体で話す

朝のごみ出しで、近所の人に挨拶したら、知らん顔された。

仲間と喫茶店に行った時、コーヒー代を貸したが、次に会っても返してくれない。

不合理な思い込み

挨拶しなかったのも、お金を返してくれないのも、相手。その理由は聞いてみないとわからない。理由が自分にあると思い込み、避けたり関係を切ってしまう。不合理な思い込みに自分解釈の理屈をつけて抱え込むことは、人間関係にダメージを与える。

喫茶店で食後にいつも薬を飲む夫のコップが空。「水ください」と妻がウエイトレスに頼んだ。

子どもが、「なんで起こしてくれないの」と言うので、あわてて車で送った。

過剰責任行動

察して動く。心配り。女性は社会から求められているもの。そうしない自分はダメな人間と思ひこむ。相手の責任まで取りこんでしまう。場合によっては相手の成長を阻むことがある。思いやりと紙一重。小さな親切大きなお世話。

会が終わって喫茶店に誘われた。することは無かったが何となく早く帰りたい気分だった。が、断れなかった。

他者優先

自分の都合だけを言うのは自分勝手なことになってしまう。人に合わせなければならないと思っているが、実は自分の気持ちに『うそ』を言っている。自分にも相手にも誠実ではない。本当のことを素直に言う。「今日は行けないのでまた誘ってね。」は、相手をいやな気分させない。

心の手入れ

本来の自分を取り戻すこと

自分の気持ちを素直に言うこと = 『私は』を主語にして話すこと

12の権利

(資料7) 宿題：来週までに特に目標にしたいものを一つ選ぶこと

- ・アメリカのアルコール依存の会が作成したものを参考にオリジナル作成。
- ・名古屋YWCAと明記し、資料活用可

第5回 10/30 わたしを好きになろう

前回の振り返り

1 2の権利 (資料7)

・ワークショップ ペアで選んだものを宣言しあう。「私には~の権利があります。」

「そうですね。あなたには~の権利があります。」

1 2の権利 = 当たり前だが、日常生活の中で忘れがち。自分の下支えになるもの。時折心に刻むとよい。「権利」と書いてあると分かりにくいのかも。『それで大丈夫』『それで当然』という意。目で追うより声に出して言うと、心に落ちていく。

- 4. 私たちには、大切なものはっきりさせる権利があります。大切なものを心の中で思っていく。思っていないともやもやする。自分の好みが変わらなくなる。
- 7. 私たちには、考えを変えていい権利があります。無理に変えることはないが、「貫き通せ」は窮屈。
- 9. 私たちには、失敗する権利があります。失敗はなくせるものではない。失敗から学ぶ。

「楽しみ・喜び」を知る

・ワークショップ 【楽しみ・喜びのワーク】(資料8)の空欄を書き込み、グループで話し合う。

左欄	楽しみ、喜びを与えてくれるものを具体的に書く	
左から2番目の欄	自分だけで得られる喜び(自)	他人と共に得られる喜び(他)
	自分でも他人でもどちらからも得られる喜び(自他)	
左から3番目の欄	お金をかける(¥)	お金がかからない(¥)
左から4番目の欄	楽しみ喜びが得られてからの日数を記入	
	いつでも得られるものは(F)と記入	()内は書く記号

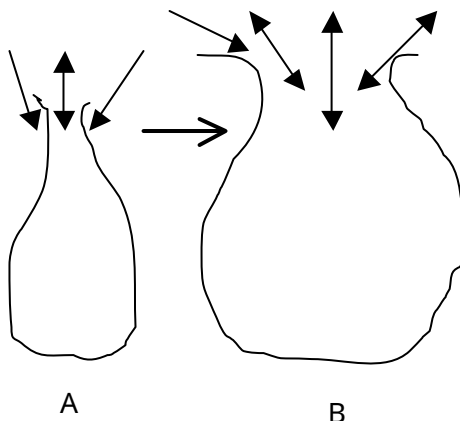
- ・自分の傾向がわかる。・人それぞれ喜びの種類が違う。
- ・自分の喜び・楽しみを知っていることは、自分を知っているということ。
- ・自分の感情が満たされていることに気づくことは、気持ちの悪い感情も呼び覚ますことになるが、両方の感情を味わうことが、自分を知ること。
- ・忙しかったり、余裕がない時、自分のことが何もできなくなり、自分を楽ませる気持ちにならない。そういう時に楽しみ・喜びを思い起こすと自分のエネルギーになる。
- ・一瞬の楽しみ・喜びを積み重ねると、人は変わることができる。楽しみ・喜びの足し算。

チャームポイント 私の好きなところ 自慢できるところ ほめられたところ

・ワークショップ ハート形の色紙にチャームポイントを書き、できるだけ多くの人に話す。相手はそれをほめる。

- ・大人になるとほめてもらう機会がなくなっている。ほめられてうれしいと思うと自信が持てエネルギーが変わる。
- ・自分がほめられていないと、人をほめてあげられない。悪循環。
- ・自分で自分をほめることも大切に。

自己尊重感 自分を大切に感じる感覚 そのままでだいじょうぶ 私、けっこういけてるよね (資料9)



世の中には、外的抑圧ばかりではない。もらうものがある。肯定・受容・共感・尊重・愛情・信頼など。(左図) これらが、心の栄養になる。自己尊重感を持つように心がける(A図)と、袋の口が大きくなって他人を尊重する気持ちが外に出て、人からも心の栄養をもらうことができやすくなる。(B図)

- ・外的抑圧が入っても参考意見と受けとめる余裕ができる。