

2018.3.26 自分ブランド構築オンラインサロン

個人事業主のための 自己肯定感の育てかた

ココロと友達オフィス代表
心理カウンセラー
かとちゃん





かとちゃん 自己紹介

1971年 名古屋生まれ

幼少より重度のアトピーなど病気づけの日々
がんばり続け某巨大企業に入るも
心身ともにボロボロになり3度の休職
療養中ココロとカラダがつながっていることに気づき
宗教、哲学、オカルト、スピリチュアル、瞑想、心理学など
節操なく学びながら、44歳にして20年務めた会社を退職

「自分自身と仲直りして優雅に生きる」をコンセプトに
東京を中心にココロのお話とカウンセリングをしています



あなたがご自分の事業で
お困りのことは？

「自己肯定感」がどれぐらい関係しているか考えてみてね

「自己肯定感」とは？

「自己肯定感」

= 自分を肯定できる感覚

「ありのまま、今の自分でよい」



高い人・・・

自分が好き、楽観的、失敗をおそれない、自分を大切にできる、人と比較しない、素直、自信がある、よく笑う

低い人・・・

自分が好きじゃない、悲観的、あきらめやすい、自己犠牲しがち(断れない)、人とよく比較する、人目が気になる、素直じゃない、自信がない、劣等感、罪悪感、無価値感・・・

「自己肯定感」の仲間たち

自己受容

自己肯定感

自己重要感

自尊心

自己価値感

自己効力感

自信



ありのまま



自信マンマン

どれもが「自分OK!」という感覚

なぜ自己肯定感が個人事業主に必要なのか？

自己肯定感が高いと

- ・自信を持って提供 → 魅力的・信頼される
- ・他人と比べない → 仕事・お客様に集中できる
- ・自分を高く売れる → 高収入
自己犠牲しない
- ・チャレンジ(失敗)できる → 結果成功する
- ・自己投資できる → さらに良いものを提供できる etc.

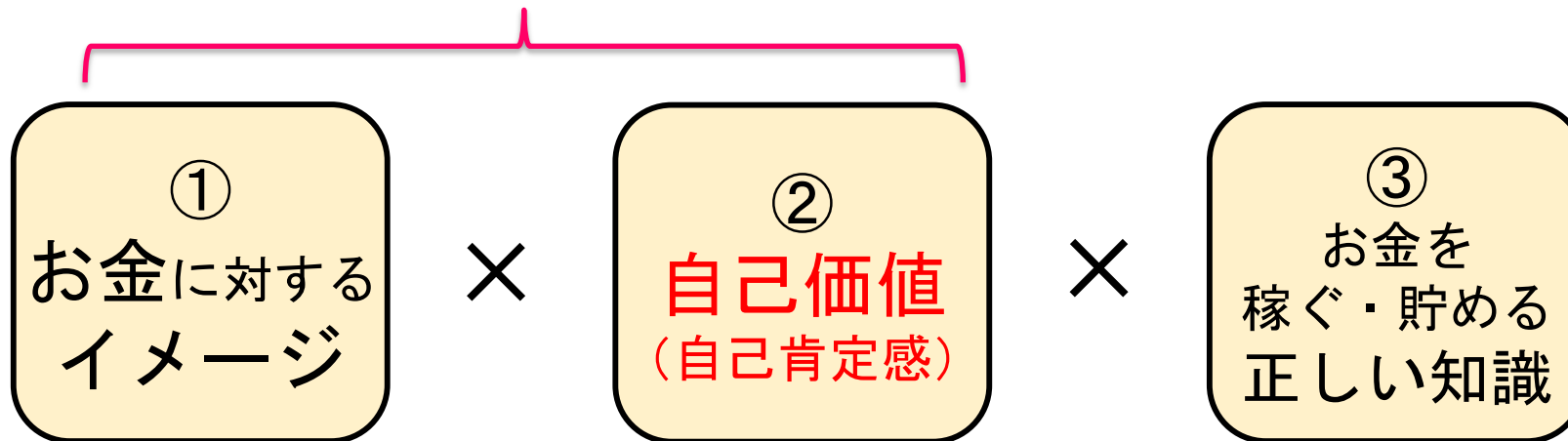


自分もお客様も大切にでき
事業を「**良い循環**」に乗せていくことができる

🍷 【余談】 お金の公式

【あり方（ココロ）】

【やり方】

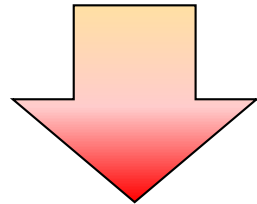


= アナタが手にできるお金
(豊かさ)

幸せなお金持ちになるためにはココロのあり方が超重要

「自己肯定感が低い」って？

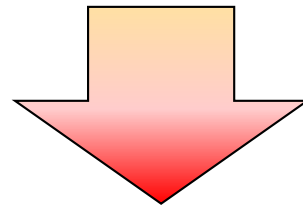
自己「肯定」感が低い



つまり

知らぬ間に…？

自己「否定」している



自己肯定感を
上げたいなら？

自己「否定」を手放していく



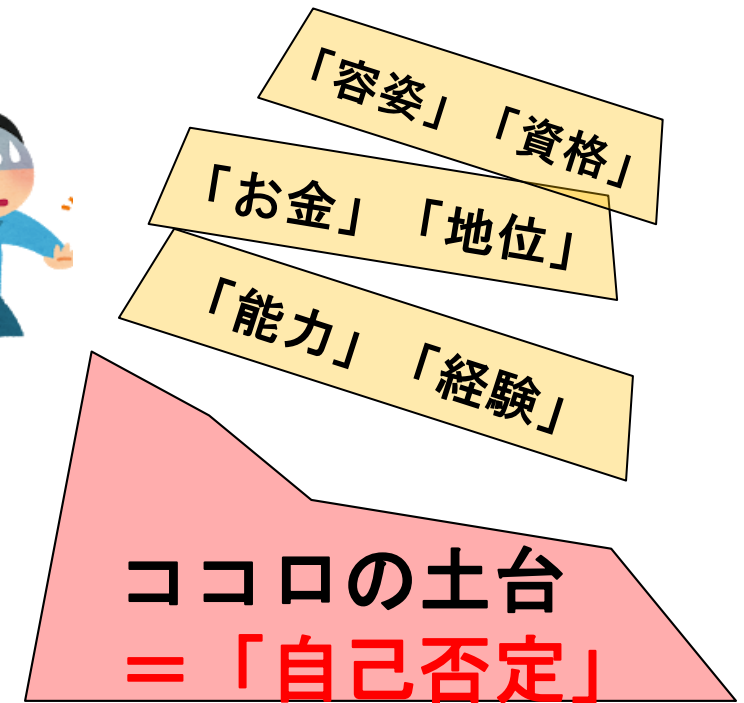
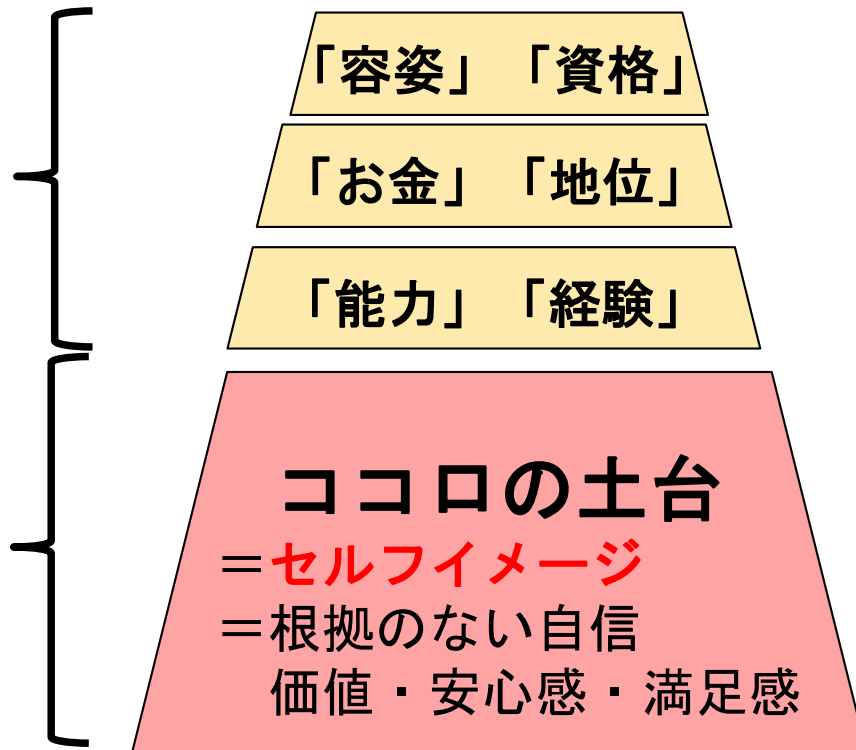
自分を肯定する方法は2つある...

自己肯定感が高い人

自己肯定感があやうい人

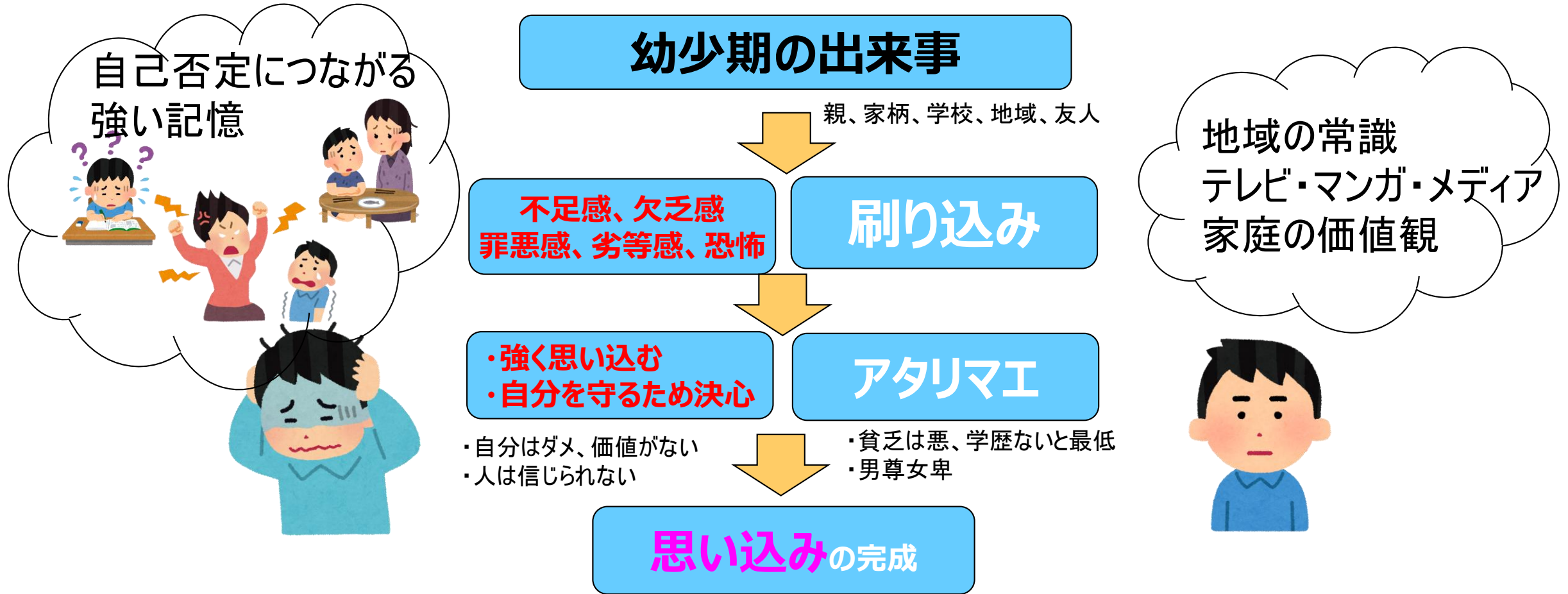
②条件による肯定
(信用)

①無条件の肯定
(信頼)



セルフィイメージは「自己否定」で傾く

その「自己否定」はどうやってできた？



過度の「自己否定」グセはただの思い込み

あなたのセルフイメージ（思い込み）を知る

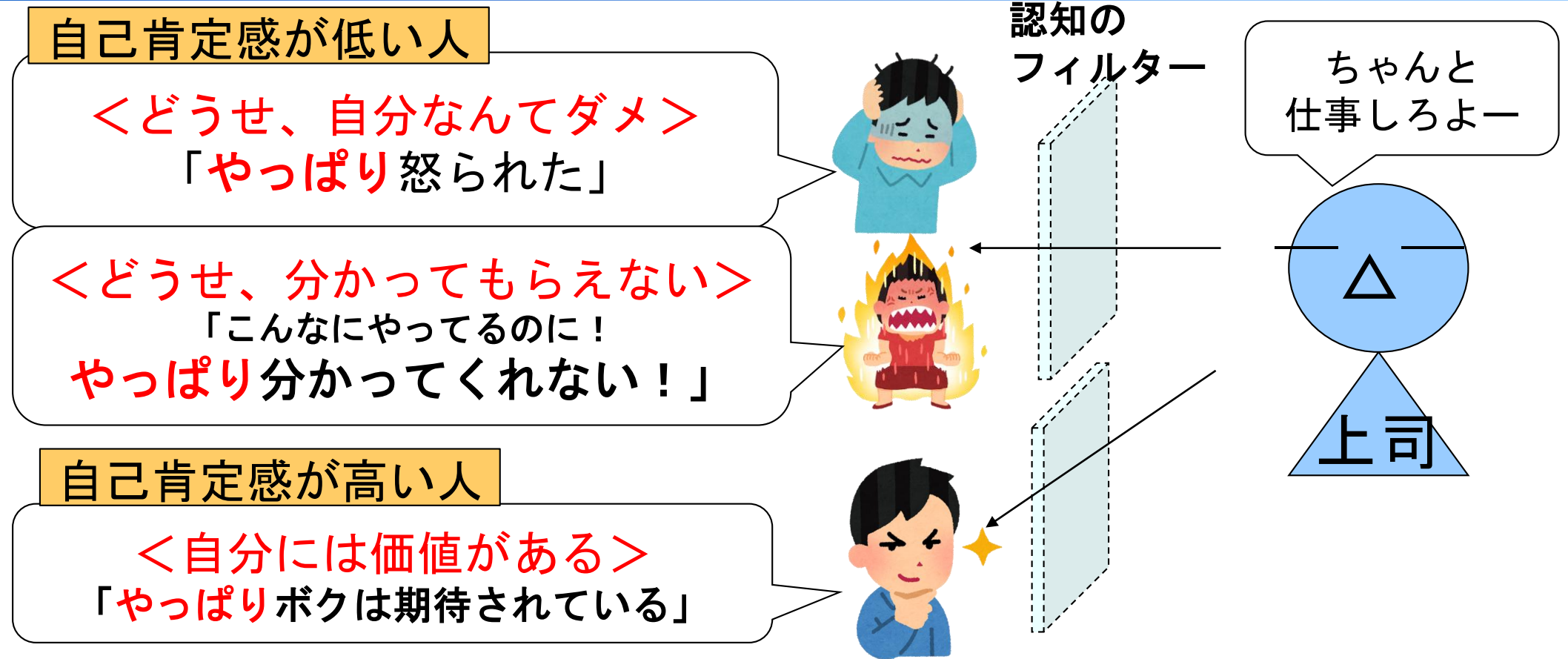
どうせ、自分は〇〇な人

- ・ダメな人
- ・出来ない人
- ・つまらない人
- ・魅力ない人
- ・かわいくない人
- ・仕事できない人
- ・バカにされる人
- ・分かってもらえない人
- ・しっかりしてない人
- ・助けてもらえない人
- ・理解してもらえない人
- ・守ってもらえない人
- ・見捨てられる人
- ・役に立たない人
- ・学歴のない人
- ・上手くない人
- ・価値のない人
- ・何も持っていない人
- ・喜んでもらえない人
- ・受け入れてもらえない人
- ・大切に扱ってもらえない人
- ・仲間はずれな人
- ・嫌われる人
- ・笑ってもらえない人
- ・愛されない人 etc.

いつも自分に脳内でかけている言葉

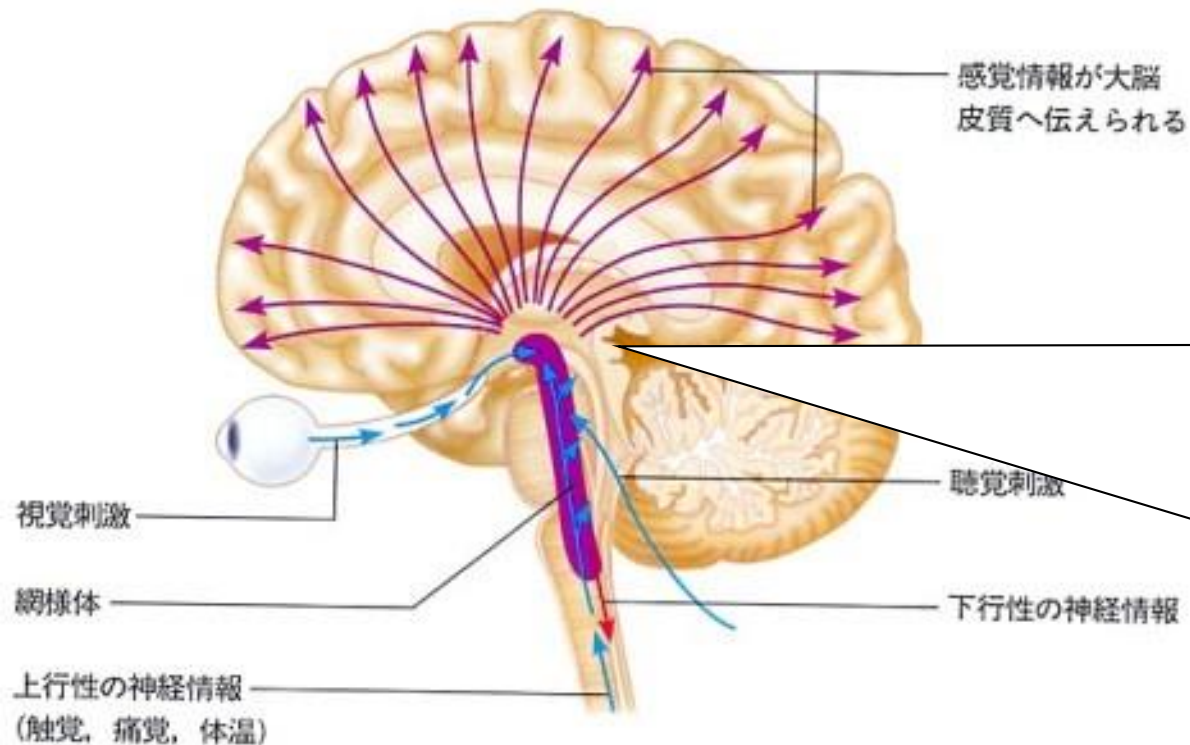
- ・ちゃんしないと
- ・しっかりしないと
- ・どうしようもないヤツだな
- ・だからダメなんだ
- ・私は嫌われている
- ・またやっちゃった
- ・あー、情けない
- ・周りは敵ばかり
- ・やっぱりダメだ
- ・できない
- ・また怠けてる
- ・なんてドジなんだろう
- ・また怒られる
- ・ほらみろ
- ・だから行っただろう
- ・いい加減にしろ
- ・どうしようもない人間だ
- ・また怒っちゃった
- ・このノロマ
- ・生きている意味がない
- ・いつもこうだ
- ・どうして自分ばかり
- ・私がガマンしなきゃ
- ・失敗しちゃダメだ
- ・許せない etc.

「どうせ」は「やっぱり」を連れてくる



現実
はねじまげられ「強化」されて「信念」となる

【余談】魔法の呪文「のうかんもようたいふかつけい」



【脳幹網様体賦活系 (RAS)】

五感から入ってくる情報を優先づけするフィルター

〈優先順位〉

- ① 生命の維持に必要なこと
- ② 興味・関心があること

「ダメなヤツ」と思っていると現実でその証拠ばかり集める
〈現実よりもココロが先〉

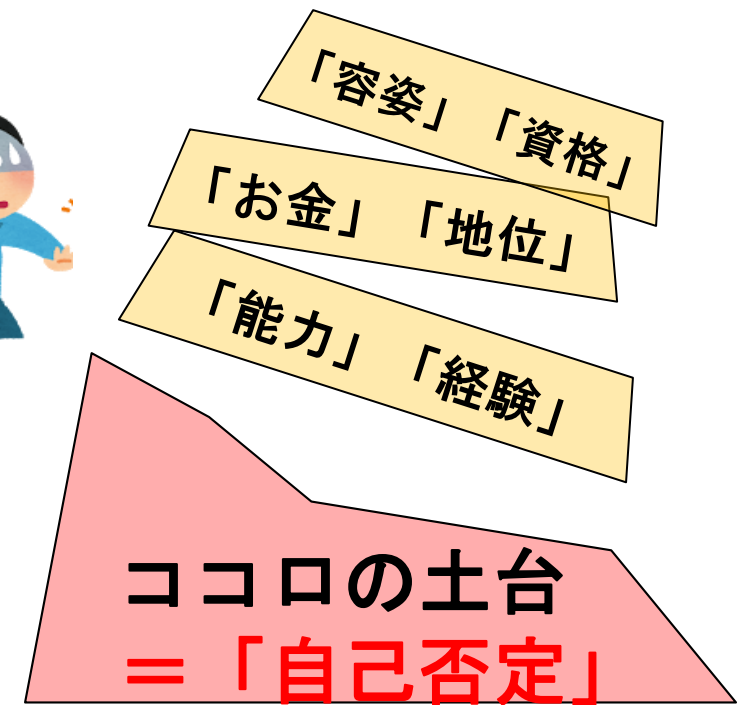
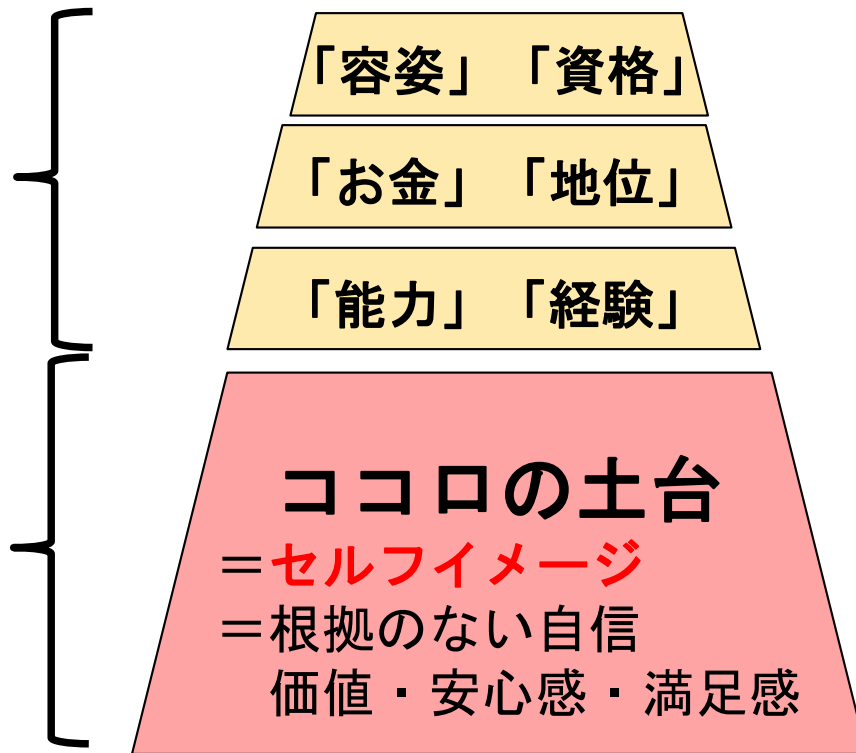
自己肯定感を育てる方法

自己肯定感が高い人

自己肯定感があやうい人

②条件による肯定
(信用)

①無条件の肯定
(信頼)



自己肯定感を育てる方法（①自分への信頼編）

1) 自己否定を「やめる」と「決める」

- ・決めてもまた否定してしまう自分さえも否定しない
「な、ことはない」とひっくりかえす

2) 「〇〇でいい」

- ・ダメな自分にもOK！を出す。前向きにあきらめる。「ダメでいいやあ」

3) 完璧主義をやめる

- ・「ま、いっか」主義になる
- ・「もっともっと」からの卒業、 ほどほどでOK

自分のマイナス面を受け入れる

自己肯定感を育てる方法（①自分への信頼編）

4) 過去の自分を許す、癒やす

- ・厳しかった親、先生、いじめ etc. 過去は過去
- ・「子どもだったもん、仕方がなかったよね」



5) いつも自分をねぎらう

- ・「こんな私でも、よくやってるよなあ」「よくがんばってるよなあ」
- ・それでも否定が出てきたら「とはいえ、私よくやってるよなあ」
- ・親友に接するように自分に接する

6) 自分を喜ばせる

- ・ココロの安定とワクワク



自分を大切に

自己肯定感を取り戻す方法（②自分への信用編）

1) 好きなこと、得意なことする

- ・ホントにそれ好きなこと？
- ・苦手なこと嫌なことをできるだけ仕事にしない

2) 褒めを受け取る

- ・自分の良いところ、得意なことは他人がみつけてくれる
- ・「いえいえそんな」「すみません」→「ありがとう」

3) 自分との約束を守る

- ・とはいえ守れなくても自分を責めない
- ・約束は本当に必要なことに

自分を好きになれる行動をする

自己肯定感を取り戻す方法（お仕事編）

1) 断捨離

- ・何をやるより、何をやらないか
- ・スキル集めに逃げない、 unnecessaryな仕事を手放す
- ・本当に届けたいお客さまに届ける、断る

2) 応援する

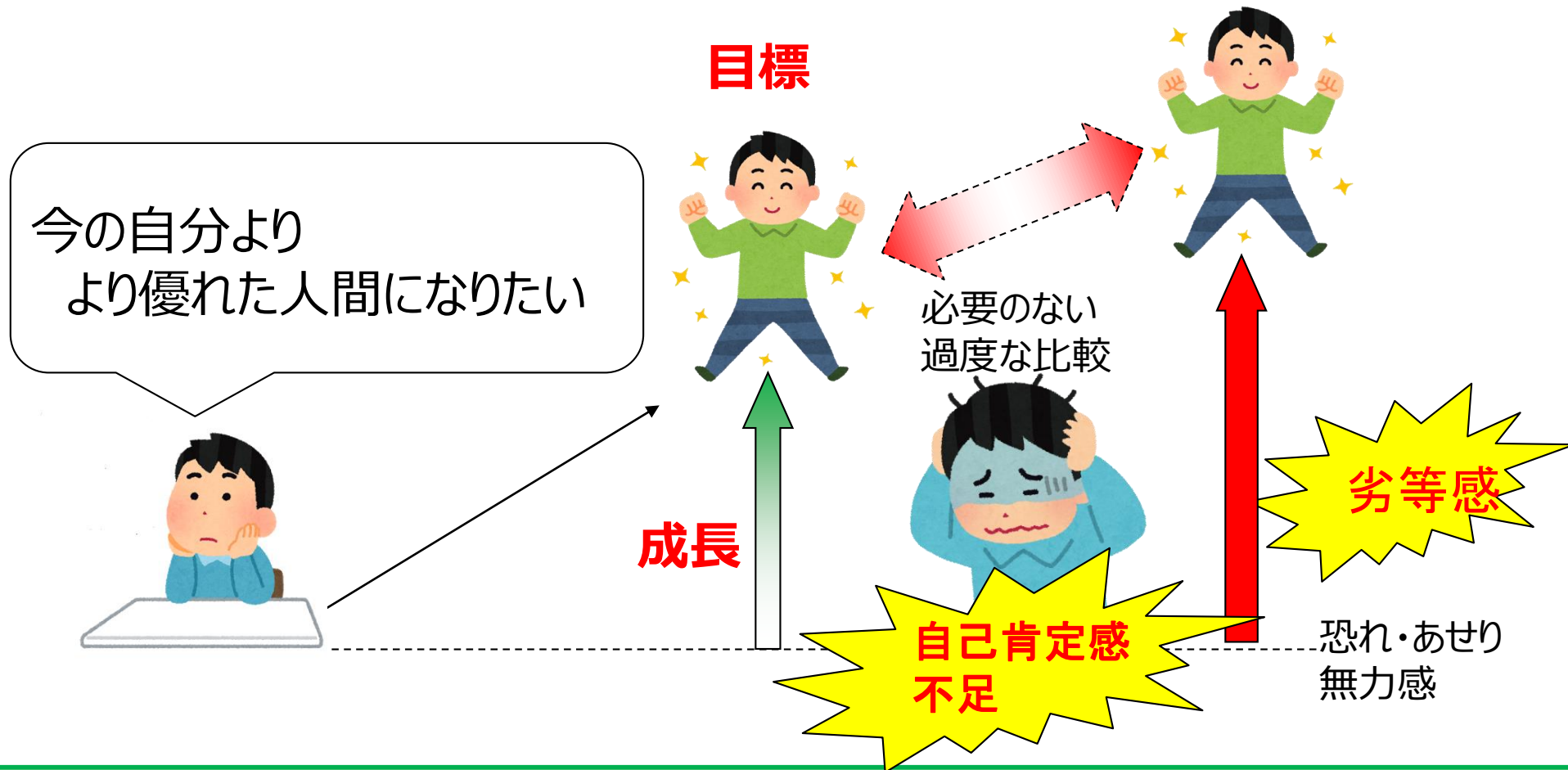
- ・ジャッジ/批判したり、劣等感/嫉妬を感じるのではなく、仲間になる
- ・応援して応援される

3) 貢献する

- ・自分の仕事を価値あることへ

ビジョンを持ち自己実現のために働く

ところで...劣等感は悪者ではない



劣等感とは本来「よりよくありたい」という感情

「劣等感・劣等性」は、さらけ出せ! 使え!

隠すと…

⇒ 苦しい、隠すことに膨大なエネルギー
周りは敵、おびえる、助けてくれない
しかもバレてる、かわいくない



しゃべる、さらけ出すと…

⇒ ラク、気にならなくなる、慣れる
周囲が助けてくれる、喜んでくれる
逆にいいところ教えてくれる
周りは味方・仲間、ダメダメが親しみやすい
相手に「貢献感」を与えられる



劣っていてダメと思っているのは自分だけ

「あの人、うらやましい…」ちょっと待て

「結果」だけ見ている

- ・そこにたどり着くためのギセイや労力、ホントに払いたい？
- ・相手はを歩いているだけ

相手はココロの中までホントにハッピーか

- ・SNSでリア充アピール、ほんとに幸せ？
- ・劣等感の埋め合わせの優越感かも

人生は長い目でみないとわからない

- ・「一瞬の目立つ部分」だけを見て比べても意味がない
- ・「幸せ」と思っていることがゴール

「となりの芝生は青い」

まとめ：個人事業主が「自己肯定感」を育むには

① 「自己否定」を手放していく

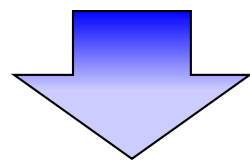
・自分だけが自分を否定している

② ココロの土台を取り戻す

（不完全な自分を許し、大切にする）

③ ビジョンを持って自己実現のために働く

④ 劣等感と仲良くなる



ありのままの自分で魅力・能力を発揮する

かとちゃん情報①



ココロと友達

検索



加藤隆行
(かとちゃん)



メール講座

うっかり自信マンマンな人になってしまう (^ω^)
1日8分! 誰もがキラキラ魅力を放ち出す
『自信力』養成7日間無料メール講座
<https://www.reservestock.jp/subscribe/68326>



かとちゃん情報②



◆かとちゃん が執筆サポートした心理学関連の書籍



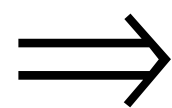
◆2018年7月発売予定のサポート本



体験カウンセリングのご提供

『通常セッション 60分』

通常 29,160円が



5000円

- ・ 「ステップメールご登録」と
「セミナーのご感想」いただける方

→ まずは「体験希望」とメールでご連絡ください
kokoro.katochan@gmail.com

