

<～自分を大切にできるヒントを見つけよう～自己尊重セミナー>

フェミニストカウンセラーの杉本志津佳氏をお迎えして、ありのままの自分を受け入れ、大切にするためのヒントとして、以下の6つを学びました。

1. 自分の身体・気持ちに耳を傾ける

感情に善悪はない。否定的な感情も自分自身が発する SOS と捉えて付き合っていく。

2. 自分のパターンを探る

自分をしんどくさせるダメ出しパターンを知っておくと客観視できる。

3. 自分を苦しめ傷つける考え方のクセに気づく

そう考える証拠はどれだけあるか？ 他の選択肢はないか？ そのルールを持ち続けることに意味があるのか？ 等を検討し、緩め、休む。

4. 問題を外在化してみる

不安な感情を妖怪に喩える等、問題を擬人化、具象化、名前をつけることによって（例：「母の呪い」「死にたいさんが近寄って来た」「悪意のフィルター」等）自己否定の感情と自分との間に距離を持てる。

5. 人生を生きるチームor応援団を持つ

人物、音楽、本、言葉…等

6. 境界や人との距離を意識する

「境界線」は自分の限界や相手との距離であり、自分を守るものである。

「それは誰が決めること？」「自分はどうしたいのか？」と問いかけることで、自分自身の境界線を意識することに繋がる。

今回のセミナーはzoomによるオンラインでの開催となり、ブレイクルームを利用してのグループトークの時間も持たれました。

参加者からは、「一方的な講義でなくグループディスカッション、質問などの参加者タイムがうまく構成されていた。」「参加者と講師との対話からも自分と照らし合わせて詳しく、深く学ぶことが出来た。」「グループで話す時間もあり、それぞれ色々な思いを抱えながらも時間を共にできる仲間がいることも嬉しかった。」などの感想が届きました。