

自分らしさを見つけませんか？ “ココロ”がほんの少し楽になるヒント

—さるま町民講座からだ工房「健康づくり講演会」より—



今回は、その内容の一端をお伝えします。

コーチングによる自分探し

太田先生は、コーチングという、人の能力を引き出す1つの方法を用いて、「どうしたら夢や目標を実現できるか?」、「どうすればより良い人生を過ごせるか?」というシンプルな問いに対して、その答えを、質問を通して導いていけます。

その中で、「自分をよく知ろう」、「価値観を大切にしたい自分らしさを見つけてみよう」といった、普段なかなか考えたり問いかけてみることにない自分の内面に対して、自分を見つめ直す時間を提供してくれました。

例えば、「痩せたいという人がいたら、「何キロ痩せたいのですか?」、「いつまでにどんな方法で?」、「痩せる」とどのような良いことや素晴らしいことがあるのですか?」といった質問によって、その人のこうなりたいという価値観を大切にしながら、自

分らしい方法で一緒に探していけます。痩せたいという気持ちに対して、どうすれば無理なくできるのか、どうすれば継続できるのか、個人によって方法が全く違うため、その人らしいやり方で目的を達成していきます。そこには、その人らしさや価値観が反映されます。

自分の良いところや大切にしていることへの意識

その人らしさや価値観は、誰もが子どもの頃にはたくさん持っていたと先生は話されていました。だんだん大人になると、皆がこうしているから、こんなことはおかしい、と自分の個性や大事にしていることや、楽しいことが言えなくなったり、できなくなったりすることで、自分の価値観や自分らしさを忘れていってしまふ。

「自分が大切にしているものは?」、「自分らしさとは?」、「自分の良いところや素敵なところは?」、と会場で質問されると、参加者は、「悪いところ

太田恵美先生による講演

12月5日に、太田恵美先生(コーチ太田&カンパニー代表)による「自分らしさを見つけませんか?」と題した健康づくり講演会が開催されました。

太田先生は、自分にも相手にも優

ろは出てくるのに、良いところがあると出ないよね」と悪戦苦闘していました。

先生は、出てこないからといって、素敵なところや良いところがないのではなく、普段考える機会がないから出てくるのに時間がかかるだけで必ずあるはずと話されていました。

なぜ、良いところや素敵なところ、大切なところにこだわるかというところ、そこにスポットをあけると、誰でも気持ちがワクワクしたり、楽しくなっ

しくなれる、そんな「ココロ」のサポートをしていきたいと、「笑顔の輪」をキーワードに、講演会、セミナー、ワークショップと毎日忙しく各地を飛び回っておられる方です。

優しいソフトな語り口は人をひきつけ、講演会は、笑いと時には真剣な眼差しで話し合いの場を作るなど、有意義な時間を過ごすことができました。

たり、夢や希望が広がってやる気がどんどん出てくるからです。

例えば、「これからいろいろな人に逢って自分の知らないことをたくさん知りたいのです。」という人に対して、「どのような職種の人に出逢いたいのですか?」、「その人たちからどんなことを得たいのですか?」、「あなたはその人たちと何を分かち合いたいですか?」と質問していくと、「どんな人に出逢えるかな」、「どんな話ができるかな」、「皆とどんなことができるかな」とわくわくしてきま

す。

反対に、「もし出会わなかったらどうします!」、「嫌われたらどうします!」、「人と会うときうまく話せなかったらどうします!」と質問されるとどんな気持ちになるでしょうか? やりたくなくなったり、やめようかなという気持ちになってしまいます。

感情をプラスに持っていくような部分、大切にしていることや良いところ、そこにスポットライトを当てることで、人は、気持ちがわくわくしたり、

楽しくなったり、夢や希望が広がっていくのです。

また、自分の良いところや大切にしていることを意識することで、相手の良いところや大切にしているところにも目が向き、相手を大事にすると同時にきらきら輝やかすことができると話されました。

今回の講演会では、自分にも相手にもやさしくなれる、そのようなあたたかな気持ちにさせていただいた講演会でした。

人のうごき 12月末現在

人口 6,088人 (△3)
男 2,906人 (△3)
女 3,182人 (△3)
世帯数 2,496戸 (±0)
() 内は前月比です。

お誕生おめでとうございます

12月生まれの赤ちゃん

☆山下 日菜(ひな) ちゃん
平成20年12月5日生まれ
西富 山下智喜・ゆかり さん
☆小林 音流(ねる) ちゃん
平成20年12月17日生まれ
永代町 小林憲治・祐会 さん

ご寄附ありがとうございます

- 佐呂間町
- ▼ふるさとまちづくり振興基金として
遠軽町 太田重朗 さん
- ▼教育施設整備基金として
札幌市 深尾 聡 さん
- 社会福祉協議会
- ▼香典返しを廃して
若里 平谷 一男 さん
永代町 成田 志津子 さん
富富士 井上 ミヤ子 さん
西富 小林 正和 さん
栃木 守口 公 さん
幌岩 齊藤 佑子 さん
札幌市 相澤 敏孝 さん
- ▼社会福祉事業に対して
知来 光明寺百年記念慶讃会様
- 朝富自治会
- ▼香典返しを廃して
西富 佐藤 強 さん
- 朝富老人クラブ
- ▼香典返しを廃して
西富 佐藤 強 さん
- 佐呂間悠友クラブ
- ▼香典返しを廃して
永代町 柏倉 晴江 さん
- 栃木老人クラブ
- ▼香典返しを廃して
栃木 守口 公 さん