

Better Life Project

自分らしく生きるために

No.

Growing



この冊子は「あなたが作る、あなたのための」ノートブックです。
 表紙には、あなたが見てホッとのお気に入りの写真や絵をはってください。
 この中には「なりたいあなたになるための10のヒント」があります。
 最初から順に進めても、好きなところから始めてもOK。
 あなたがあなたらしく、能力を最大限発揮できる条件を探してみてください。
 1年ずつBLPノートを増やし、人生の質(QOL)を高めていきましょう。



まずは、「なりたい自分」を探しましょう

自分にとって大切なことを思い浮かべ、それを実現するために
 3か月後、半年後、1年後の自分はどうなっていたいかを
 書いてみましょう。

自分にとって
 大切なことはなんですか？

- 1.
- 2.
- 3.

(例：健康)

3か月後

半年後

1年後



計画を立てましょう

BLP 1 で思い描いた未来を実現するために何をしたらよいか、
 行動するための計画を記入しましょう。

行動化のためのワークシート

やってみようと思うこと (例：1キロ減量する)	いつまで	CHECK	いつまで	CHECK
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念
	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念	/	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> 残念



能力が最大限発揮できる条件を探しましょう

自分の能力を発揮できるときってどんなとき？
あなたの周りにいる人との関係も見直してみましょう。

自分が安定する条件は？

(例：時間に追われないとき)

連動！

キーパーソン(あなたの大切な人)が安定する条件は？

(例：パートナー…仕事がうまくいったとき
子ども…学校が楽しかったとき)



能力が活かせるときは、
自分が安定しているとき！

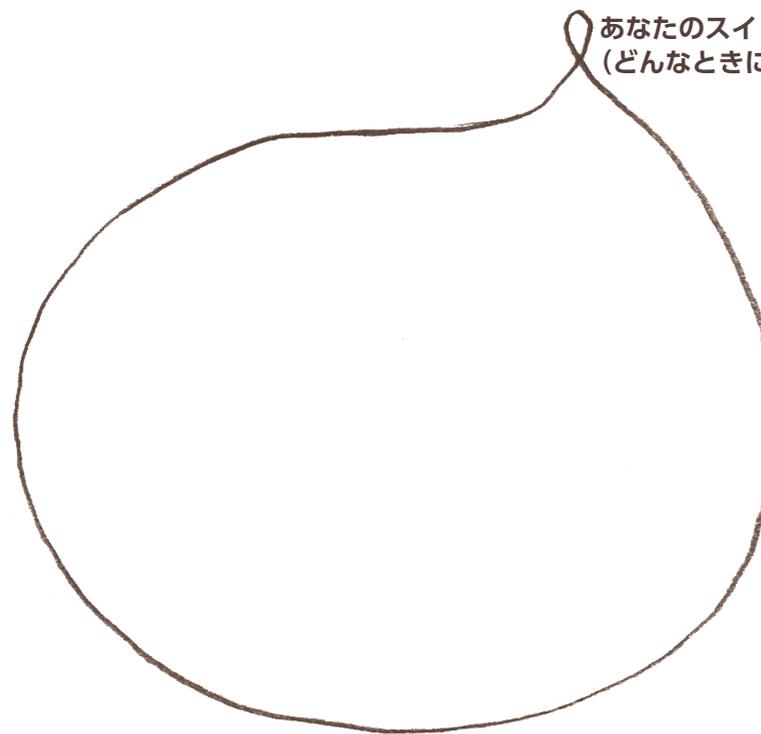
キーパーソンが安定していて、良好な関係でいられると、
自分も安心できていい状態になりますね。



やる気のスイッチをONにしましょう

あなたのやる気を引き出すのはどんなことでしょうか。
自分のやる気スイッチを押すのは何かを考えてみましょう。

あなたのスイッチは？
(どんなときにONになる？)



こんなとき、スイッチがONになりやすいかも……

0. 怒りや不安のスイッチをOFFにする。
1. まず体を動かす。光を浴びる(ストレッチ・深呼吸・ウォーキングなどもGood！)。
2. プチ達成感を自分に与える(簡単なことからスタートし、目標を細かく設定してみる)。
3. できた喜びを強める(やった！頑張った！と自分をねぎらう)。
4. 人のために何かやってみる。

あなたが人や環境のためにできることは？



怒りのスイッチをOFFにしましょう

「怒り」は人間が本能的に備える大事な感情。抑え込んでしまうのは不健康ですが、だからといって、不適切に表出するとトラブルを招きます。自分のなかでうまく「怒り」に対処する方法を知っておきましょう。

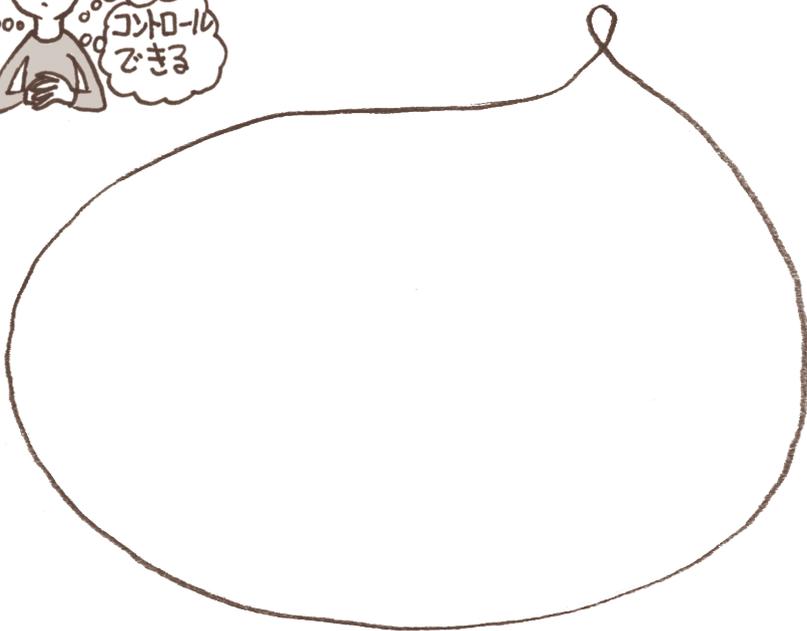
怒りを感じたときは、クールダウン！

- 深呼吸
 - 考えるのをいったんやめる
 - その場から離れる
 - 体を動かしながら考える

●6秒ルール



あなたならどうする？

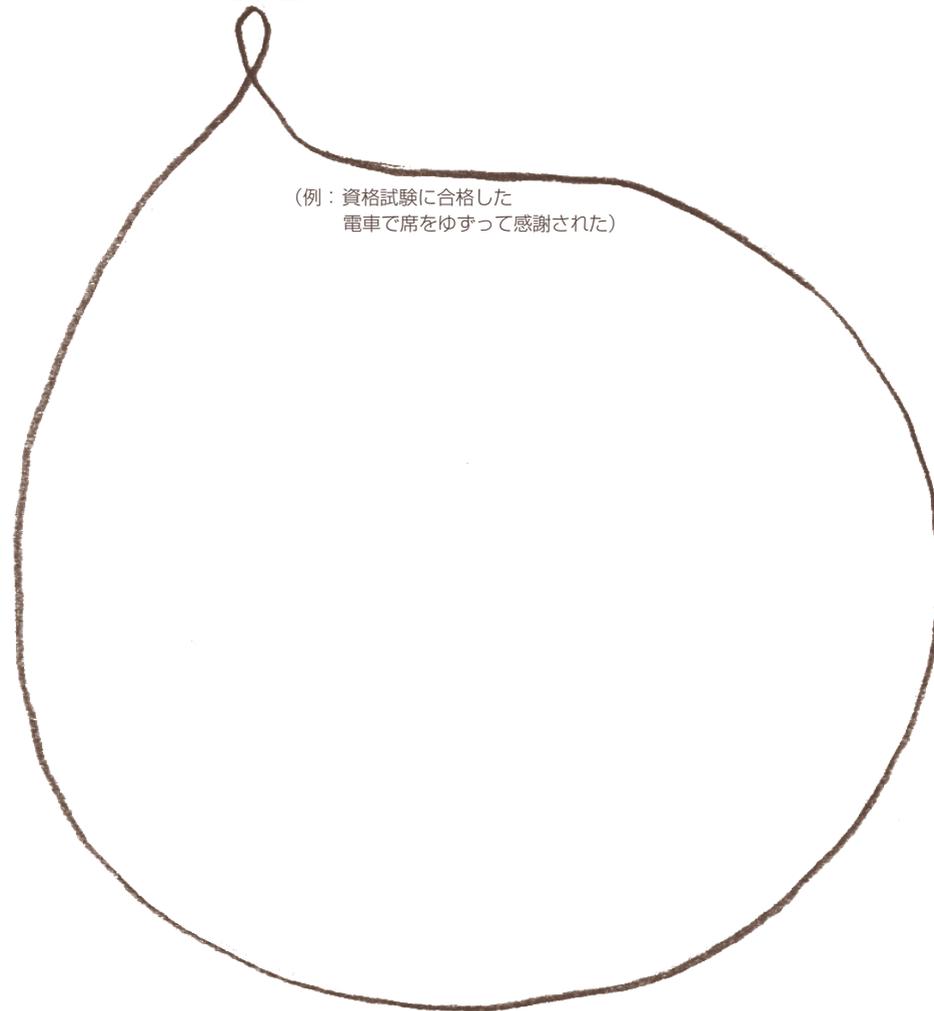


不安のスイッチをOFFにしましょう

嫌なことを繰り返し思い出して、自分でストレスを増やしていませんか？これまで「うまくいったこと」や「感謝されたこと」を書きまとめておいて、不安なときやへこんだときに読み返しましょう。

いい思い出のリサイクル

(例：資格試験に合格した
電車で席をゆずって感謝された)





プラスのシナリオを増やしましょう

過去の事実は変わりませんが、
その解釈の仕方は変えることができます。
マイナスのシナリオをプラスにすれば、あなたの未来が変わります。

マイナス	プラス
<p>半分しかできない あの人は口うるさい</p>	<p>半分もできた！ あの人はアドバイスしてくれる</p>



プラスのセルフトークを増やしましょう

マイナスのシナリオに陥りやすい次のような場面で、
どんな風に自分に言葉をかけたらプラスに転換できるでしょうか。

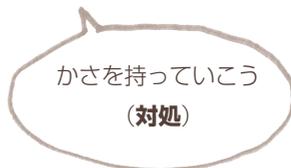
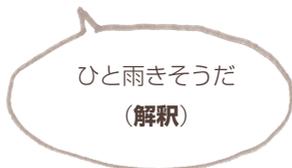
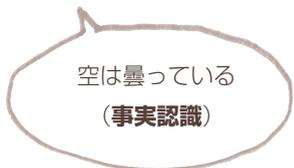
<p>失敗したとき (例：失敗は成功のもと！)</p>	<p>イライラしたとき</p>
<p>落ち込んだとき</p>	<p>とき</p>
<p>人から言われてうれしかった言葉を書きましょう</p>	



問題解決のスキルを高めましょう

どうしたらいいかわからない状況に直面し、不安やストレスを感じることはありませんか？ そんなとき、次のような三段階の思考パターンで考えると、「物事が想定内」になり、落ち着いて対処できます。

空 -----> 雨 -----> かさ



空	雨	かさ

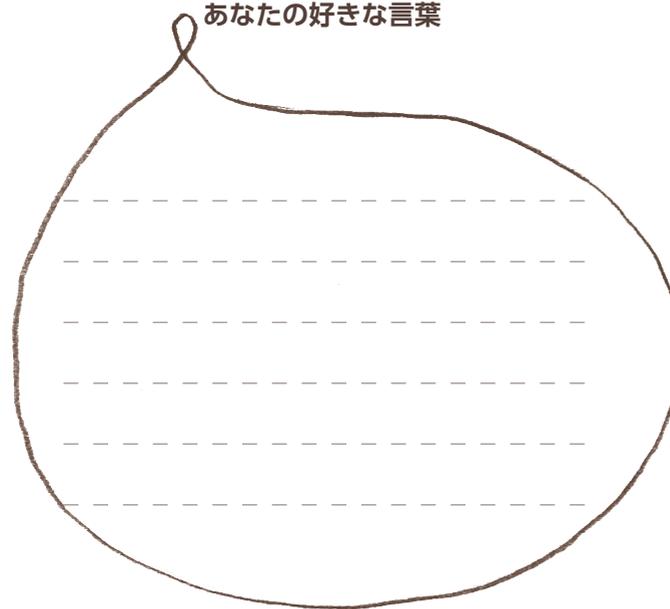
ひとりで問題を抱えずに、人に助けを求めることも大切です。



気分のよくなる言葉のシャワーを浴びましょう

心に残っている名言、好きな言葉は、あなたにパワーを与えてくれますね。ふとしたときに思い出せるよう、記しておきましょう。

あなたの好きな言葉



わたしの好きな言葉は、
“There is something only you can do”
あなただけにできる何かがある

あなたも自分の好きな素敵な言葉を、セルフトーク、言葉のシャワーとして自分にかけてあげてください。自分を大切に、あなたらしさをゆっくり育ててください。

代表●高山恵子

ADHD など発達障がいの正しい理解の普及と支援を旨とする団体。ADHD を障がいとしてクローズアップするのではなく、豊かな個性のひとつとして、長所を伸ばし、弱点を克服できるように支援を行う。

現在は、障がいの有無に関係なく、親支援、支援者支援のための活動も広く実施している。ストレスマネジメント講座、支援者養成、懇親会、公開講座、電話相談（有料）などの詳細は、ホームページに掲載。

●事務局住所：〒358-0011 埼玉県入間市下藤沢 1319 2F

●TEL / FAX：04-2962-8683

(受付は月～金曜日 11～16時 土日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く)

●ホームページ：<http://www.e-club.jp/>

●E-mail：info@e-club.jp

ストレスマネジメントについてわかりやすくまとめた小冊子も発行。

えじそんくらぶのホームページでフリーダウンロードもしくは冊子の購入ができます。

<参考書籍>『親子のストレスを減らす 15 のヒント』高山恵子 監修・執筆（学研）

Better Life Project

2012年3月31日発行

著者／高山恵子（NPO 法人えじそんくらぶ代表）

浜島美樹（NPO 法人えじそんくらぶ講師）

イラスト／八戸さとこ

デザイン／さいとう真砂

編集／中野明子・小林留美

印刷所／シマザキ印刷

発行者／NPO 法人えじそんくらぶ



利用の際は必ず下記サイトを
確認下さい。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。
(変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、
脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」
「コピー」「無料配布」する場合には限られます)



日本財団
The Nippon Foundation

助成事業