

# 『自分をもっと好きになる、自分との信頼関係の創り方講座』（全5回）

～働くことをあきらめかけている人へ～

世界で一番近い人。それはあなた自身  
安心して話せる場で自分自身との信頼関係の作り方を学ぶ五日間です。

大切なのは失敗しないことよりも、失敗から成長していくこと  
迷惑をかけないことよりも、かけた迷惑以上に自分らしく貢献していくこと  
人生は、誰かより優れているか、皆と同じ、普通であるかではなく、いかに自分らしく生きたか

あなたには存在するだけで素晴らしい価値がある。  
あなたも自分の味方になってみませんか？

## ○メッセージ

このコミュニケーションから学ぶメンタルヘルスケア講座では、自分は本当はどうなりたいたいのか、どんな自分も良いと思える、欲しい未来を見つけて行くスタートを切ります。  
自分は何が欲しかったから息苦しかったのか、生きづらかったのか、  
どうしたら本当に生きたい未来を自分が見付け作りだせるようになるのか、それを学び始めます。  
同じように苦しみ、学び、もがきながら自分と向き合ってきた講師、  
そして自分と向き合う覚悟を決めた仲間と共に学ぶ本気の講座です。  
「自分の人生を変えたい」、「自分を好きになりたい」という方はお越しく下さい。

## ○講師プロフィール

肥後 道子 （和声）

/一般社団法人 日本ダイバーシティ推進協会 代表理事

/特定非営利活動法人 軽度発達障がい支援協会 理事長

/コーチングアカデミーインストラクター

自身の引きこもり、うつ病、自律神経失調症、パニック障がいの紆余曲折の当事者経験を活かし、  
コーチングでうつ病や発達障がいの方の就労支援を目指すコーチングインストラクター。

希望の光となり、可能性の扉を開くことを目指す。

企業・団体のスタッフ対象コミュニケーション研修講師をはじめ、  
教育機関、就労支援事業所等に独自のセッション型講座を提供中。

## ○講座日程

全5回のコース講座です。

- 第1回 2014年11月21日（金） 自分の違いを認める
- 第2回 2014年12月26日（金） コラボレーションで取り組む
- 第3回 2015年1月30日（金） 可能性を信じる
- 第4回 2015年3月13日（金） 依存しない自立を目指す
- 第5回 2015年3月27日（金） 自分らしさを大切にする

時間はいずれも 14:00 から 17:00 の3時間

## ○プログラム内容

### 第1回 自分の違いを認める

初回は、現在地をいい、悪いの評価(ジャッジ)をすることなく自分を知っていく時間です。  
お互いの受講目的や、自己イメージを出して、息苦しさを感ずる自分の評価基準、  
価値基準はどんなものか、自分らしく人生の主人公として生きるためには何が必要なのかを学びます。

### 第2回 コラボレーションで取り組む

自分の味方になる、自分との信頼関係の結び方を学びます。  
ここでは、言語と非言語から自分が自分の味方になっていくことや一回目で自分で感じたことを自分のペースで自己開示していく時間です。  
どんなことを言っても、絶対否定されない場で話すことで、客観的に自分を見ていきます。  
そして、自分がどうして苦しかったのか、自分の味方になるにはこれからどうしていけばいいのかという視点を見つけていきます。

### 第3回 可能性を信じる

同じく過去を吐き出しながら、「本当はどうしたい?」「何か大事だったから?」「どうしたらいい?」と、  
自分と真剣に全力で向き合っ、そこから本当に生きたかった未来を見つけていきます。  
時に止まりながらも自分のペースで仲間とともに過去を言語化し、吐き出していく中から、  
自分の個性、自分らしさの鍵を見つけていきます。

### 第4回 依存しない自立を目指す

依存しない自立として、自分らしく立っている未来を見つけていきます。そのために一番大切なものは、  
比較しない人生。自分らしい人生。大切なものを大切にするために、  
自分の持っている魅力、能力、才能をいかに活かしきれたかが、人生の評価基準であることを伝えていきます。  
また、前回までに自分の中から出してきた個性をもとにして「自分はこんな風に生きられたら心から幸せ!」  
という想いをミッションステートメントとして明文化します。

### 第5回 自分らしさを大切にす

「未来のなりたい自分」へのなりきりインタビューをミッションステートメントを使ってしていきます。  
さらに皆で応援メッセージを伝え合います。  
最終回は初回に出した目的やチェック表も改めてふりかえり、お互いの成長をシェアします。  
3カ月後の同窓会に向けて目標を設定します。

○場 所 地域資源長屋なかむら  
住 所 愛知県名古屋市中村区本陣通 5-6-1

○参加費 無料

○定 員 10名

お申し込み・お問い合わせ先

一般社団法人 日本ダイバーシティ推進協会 事務局  
〒453-0041 愛知県名古屋市中村区本陣通 5-6-1 地域資源長屋なかむら  
Tel 052-446-5584 E-mail info@j-dna.org  
Eメールの方は、お名前、Eメールアドレス、お電話番号をご明記ください。  
主催 一般社団法人 日本ダイバーシティ推進協会