

就労準備支援事業 「くる me ここから」 お便り

発行：令和3年8月11日【No.5】



7月15日（木）

エゴグラム & アサーションを通して
新しい自分との出逢いがありました



「くる me ここから」では、これまでコラージュやこたまカフェなど、自分自身と向き合う内省的なプログラムを実施してきました。内省（reflection）とは「自分の考えや言動、行動について深く省みる」ということです。

その際、苦手なことをクローズアップするより、自身の良い面や強みを知ること、それらを伸ばすという視点を大切にしてほしいと願っています。スタッフはそんな視点で皆さんを応援しています

さて、今回のプログラムでは「客観的な性格傾向を知る」機会として**エゴグラム**という心理検査を行いました。そのうえで、**アサーション**という自分も相手も気持ちの良い伝え方について学び合いました。

皆さんはどのような自分と出逢いましたか？

「エゴグラム 知らない自分が見えてくる」

なぜ自己理解が大切な？

感受性を高める = 気づきのアンテナを高める
自分自身の目（枠）の理解

エゴグラムとは？

人間の性格は、親から受け継いだものや、育った環境、その人の年齢、経験などさまざまな要素で作られるものです。
このような複雑な性格も、5つの心の領域に分けることができます。

5つの心とは



- C P = 厳しい心。正義感が強く理想に燃える心。
- N P = 愛性の心。優しく保護する心。
- A = 大人の心。冷静に分析する理知的な心。
- F C = 自由な心。天真爛漫で無邪気な心。
- A C = 順応する心。いい子を演じようとする心。

「エゴグラム・チェックリスト」の結果から新しい自分を知ることができました



／参加者の声／



- ◇自分はやさしい人間！？だと知りました。でも困りごとを抱えてしまいます。
- ◇自己否定をしてしまう自分がいることを知りました。否定的な部分も素直に認められるようになりたいです。
- ◇他者への期待が高い自覚はなかったが、その通りだと思いました。
- ◇他人に厳しいことに気づきました。大人と自由の心が一番低かったので、意識していきたいです。

「アサーティブになるための第一歩」



アサーションとは？

さわやかな自己表現のこと。自分の気持ちや考えを相手のことも配慮しながら伝える、という自他ともに尊重し自分の意見を表現することです。

チェックリストを通して自身の自己表現の特徴を知ることからはじめました。相手や状況によってアサーティブな表現ができない人もいます。それは長い間につくられた行動や思考のパターンが習慣化されてしまっているからです。まずはそのことに気づくことが、自分の行動や思考を変化させるチャンスとなります

今月の花「緑の二輪草」



6月の上高地
白い二輪草が咲き誇るなかで
緑の二輪草を発見しました。見
つけると幸せになれるのか！？
皆さんにもおすそ分け

編集後記：最近、コーヒーメーカーをGetしました。毎朝、優雅な気分でもーニングコーヒーを楽しんでいます。皆さんは朝の時間をどう過ごされていますか？おすすめの朝活があれば教えてください（スタッフ Y）