

意外と知らない自分
知っているふりかも??



大切な家族
ビジネスにも影響
自分を知ること = 労う

過去の自分から教えてくれること

人間は、年齢に限らず向き合う時間がなければ、自分を知ることさえ日常の慌ただしさにながされてしまいます。そのため向き合うことなく時間が過ぎ去っていき、また同じ事が繰り返される。どうしたらいい?などの悩みを深掘りせず「なんでなんだろう。。。」でおあってしまうことはありませんか?人間は、意識をしないと自分と向き合う時間をつくれません。それは忙しいあなたも日々感じているはず。。。。

私だけ??じゃない



多くの人が抱えている問題

- 自己肯定感が低い
- 自信がもてない
- 行動できない
- ネガティブ思考
- 言いたいことが言えない
- 遠慮がちになる
- 自分を表現できない



あかってほしい
この状況

ああただしい
毎日で向き合う
余裕がない

自分と向き合う時間をとったほう
がいいのはわかっている(;^_^A

でもそんな気持ちにすらなれない
現実、、、

原因： 1) どう向き合うの？
2) 向き合ったところで
どう変わるの？
未来が想像できない

今を

精一杯生きている！

悩みの原因

- 時間に余裕がない
- すぐ諦めてしまう
- 私が我慢すればいいと思っている
- 自分を労う余裕がない
- 自分のやりたいことはあとまわし
- 自分のやりたいことすらわからない
- 自分の大変さが家族に伝わっていない
- 愚痴ばかり言う
- 素直に頼れない
- 悩みを打ち明ける人が正直いない
- 自分のかっこ悪い所を見せられない
(友人・家族・周りの人)
- 自責思考・他責思考

自分にうんざり



こんな言葉が日常
になってませんか？

「やっぱりむり」

「あの人はできるのにわたしには
できない・・・ダメな自分」

「自信がない」

「きっとだめだ。。。」

「こんな自分が嫌」

「〇〇になったらどうしよう」

「失敗するのがこわい、はずかしい」



シャンパンタワーのように
一番上があなただとしたら
どうでしょうか

自分が満たされていないと
周りの大切な人に愛を注げ
ません
まずはあなたが満たされる
には、、、

どうしたらいいのか？

優先したいのは
『自分と向き合うこと』
それは自分を大切にすること
です！

毎日おつかれさま
もう大丈夫
自分を認めてあげよう！



ほんとにそんな
自分はダメダメかな??

自分のやっていること
ふりかえって見て。。。
自分にちょっと厳しんじゃ
ない?

YouTubeより
まずは聴いてみてね
『ぎゅっぎゅってとて』



まずは自分から見方になる

そのためには、、、

Believe in Yourself
自分をもっと
良く知りたい

自分が一番の理解者でありたい

自分を労うこと

時には甘やかすこと

ご機嫌になること

大切にしたい

あなたが毎日いろいろな想いで

子どもと向き合っている姿

当たり前じゃない

人を育てることはすごい名誉なこと

子育ては自分を育てることでもある

だから失敗したって失敗じゃない

自分を知ると どんな変化が？



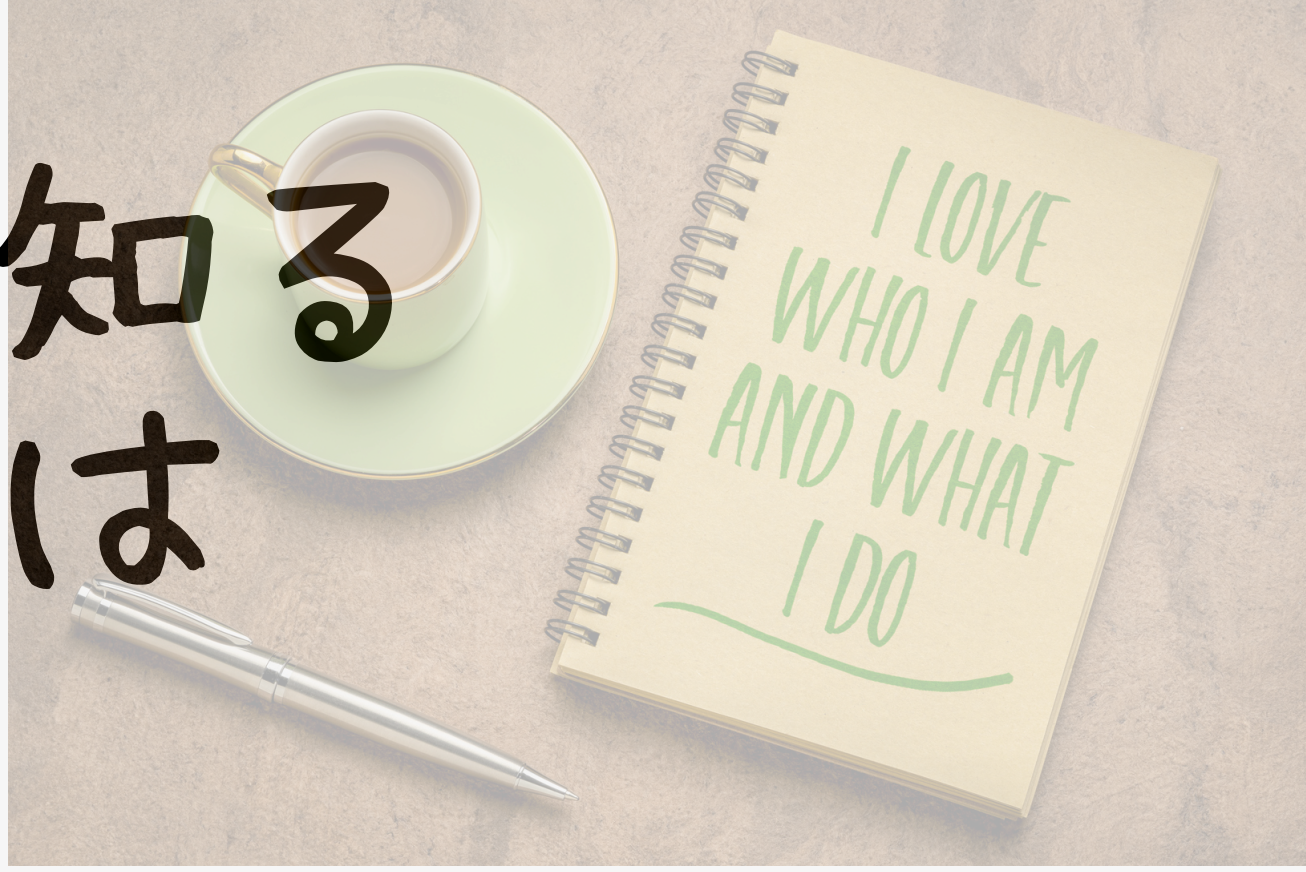
『自分を知ること』

数年前に私も向き合ったことが
きっかけで、たくさんの思い込みに
気付いたり、自分が周りにはこれだけ感謝す
る人がいること、自分への労い、立ち止まっ
ていることがあればその理由などが見えてき
ました

人間はひとりでは生きていきません
誰かと関わり、育ててもらったから今がある
こと

出会ってくれたことに感謝をし
自分を振り返り、『私、よくがんばってきた！』と自分自身で思える時間にもなります
なにより今まで以上に自分を大事にしたいと
さえ思える時間になるでしょう
自分を労うなんて。。。と思っている方もき
っと大切な時間になるはずです
あなたが今、向き合っている辛いことや悲し
いこと、変ありたいとおもっていることがあ
ったら是非、このワークから少しずつ変化を
感じてください

自分を知る 方法とは



今回は

『自分を知る&働く時間』

と題して、一緒に向き合う時間から
ワークで深掘してもらいます♪

それって、本当は
ひとりで向き合う方がいいんじゃない？
って思いますよね

理想はそうであっても、なかなか後回
しになってしまう、、、
自分と向き合う時間
習慣にするために、時間を決めて
同じ時間に仲間と一緒にもくもくと
向き合ってみよう！！という講座を開
講します！

★週に1回・1時間程度x全12回★

今回は有料開催

1回料金は、ちょっといいランチ代程度
定期的に繰り返し行えるワークです♪



時にリラックス

まずは、リラックスしながら
日頃の自分を振り返り
ゆったりとした気持ちで行うワーク
^^

自分の時間を確保できるように
簡単なワークからスタート♪

どれだけ時間を費やしているのか
わかります^^

そして、今回はこれを振り返っ
て思い切って決断してもらおうワーク
もありますよ♪

誰もが平等に与えられた時間を
どのように使っていくか、、、

そして、その後に今回メインの講座
『自分を知る』ワークになります

勝手に 子育て応援団長 masami



＼＼あなたがあなたらしく！
ライフスタイルをおもしろがる／／

子育て応援から絵本作成&オリジナルソング
まで、一人で成しえなかったことが仲間のお
かげでここ1年で叶った！！

目標としていた道のりより4年も
早く実現できたこと^^ / 心から感謝^^

◆活動としては◆

出産後、7年前から整理収納アドバイザー
として仕事復帰。

現在は、ご新規の受付はストップ。

6年前からの定期のお客様や

自治体の子育て応援事業、そして、

絵本作成、オリジナルソング

から親子に伝えたいメッセージを発信していま

す。教育現場で延べ1500人と

対話した経験を生かして子育てママを

はじめ同業者の方との対話から

魅力を引き出すセッションもスタート。

☆instagram : @masami_clear.myself

選べるワーク回数（全4回or全12回）

期間限定4回 隔週のワーク
（自分でも進める習慣にする）

ご予約方法 詳細下記ECサイトから
お問合せ instagram DM

期間終了後にあなたは
どんなスタートを切りたいですか？

今の自分の気持ちを記録して
未来を想像してみてください
講座内容として

- 1) 月2回の自分を知る
オンラインワーク
- 2) 1回の60分セッション付き

お申込みはこちらから↓

[https://clear-
room.pleasurelife.biz/?p=259](https://clear-room.pleasurelife.biz/?p=259)



選べるワーク回数（全12回or全4回）

全12回 毎週1回のワーク
（自分でも進められる習慣化に）

ご予約方法 詳細下記ECサイトから
お問合せ instagram DM

3カ月後にあなたはどんな自分になっ
ていたいですか？

今の自分の気持ちを記録して
未来を想像してみてください
講座内容として

- 1) 週1回のオンラインワーク
- 2) おすすめの音声またはテキスト
- 3) 1回の60分セッション付き

お申し込みはこちらから↓

[https://clear-
room.pleasurelife.biz/?p=259](https://clear-room.pleasurelife.biz/?p=259)



