

「自己受容」実践のポイント

1

肯定的な自分を作るには、今までの
自分の価値観をリセットしてください

今までの価値観とは過去に作った自己概念です。
価値観は柔軟であったほうが、多くの概念に賛同
できます。（相手の価値観を尊重できる）

肯定的な概念が肯定的な自分を作りますので、
否定的な概念があるのなら、それをリセットして
しまった方がよいです。

2

悩みの解決法は「まあいいや」です

考えても解決しない悩みは「まあいいや」でやり過ごしましょう。

とくに問題が起こっていないのに不安になっても絶対に解決しません。

(不安なことは起こってから対処を考える)

3

そのかわり努力は怠ってはいけません
常に精進、向上心。

「まあいいや」とやり過ごしたら、何もしないでそのままだと、どんどん落ちぶれてしまいます。

「まあいいや」とそのまま放置することは違います。

「まあいいや」の次は、その先に見えてくる方向を見据えて努力と精進を忘れないでください。

4

短所を長所に変えて、いつも長所の
考え方でいてください

落ち着きがない→行動が素早い

断れない→腰が低い

整理整頓ができない→のんびり屋

仕事が遅い→マイペース

センスが悪い→個性がある

短所を裏返して長所を確認したら、いつも
長所の方向の自分にフォーカスしてください。

5

毎日のトレーニングとして、新しい長所
を書き出してください

新しい自分の長所や、自分を褒めることでも
かまいませんので、1日3個くらいを目安に
書き出すことをおすすめします。

6

否定的な気持ちにならないこと、自分も他人も否定しないことが大切です。

否定するのは良いことではありません。

人の悪口を言っても良い結果は返ってこないの
なるべくその話に加わらないことです。

そして、自他共に否定を含む考えや、行いをしな
いことを心がけましょう。

7

あなたも今日から自由になりました、
他人も許してあげましょう

一人許せない人がいると、必ず似たような人が許せなくなります。

許せない人がいる場合は、許すというチャンスを見つけてください。

自分を許していない人、自分を責めている人は苦しいだけですので、自分を許してラクになりましょう。

8

子供のころ自分が言われ続けたことを
他人がしてもいいじゃないですか

子供のころ親に言われたことを他人がしていると許せない人がいます。

常識的なことですが、帰ってからうがいをするとか、もしそれをしない人がいても、相手をせめたり、きつく言ったりしますと、争いごとが起こってしまいます。

9

あなたも自由になれましたので、嫌いな
あの人にも許してあげましょう

嫌いな人が一人いると、また同じような嫌いな人が出てきます。

許すというのは、相手を受け入れることです。だからその人がなぜそうなったのかを理解することが許すことにつながります。

10

過去の自分と葛藤することがあります
新しい自分に心移してください

新しい自分になろうとすると、試されるように
昔の自分が邪魔をします。

前の自分がひょっこり出てくることも多いです。

何度か繰り返しますが、そこを乗り越え
ましょう。

11

過去の辛い体験を思い出す場面があります
乗り越えてください

過去の辛い体験は、感情（苦しきさや悲しきさ）で出てくるとおもいます。

落ち込んだ時に考えてみてください。

自分を責めていませんか？

かけがえのない自分ですから、自分で自分を認めてあげてください。

12

すべてのコツは枠を外すことです
まずは一般常識の枠も外してみましよう

「普通こうするよね」「これって常識でしょ」
の枠を外してください。

普通と言われている一般常識の枠を外してください。
(法律に反しない枠の中で)

13

世間の目、身内の目を気にせず一度
チャレンジしてみてください

たとえば、女性なら子供を産まないといけな
いとかです。親や親戚などの「身内の枠」にはま
つていと束縛されて心が自由になれず、良い結
果にはなりません。

一度捨ててみることで、先が見えてきますので、
やってみてください。