

** 自己受容 **

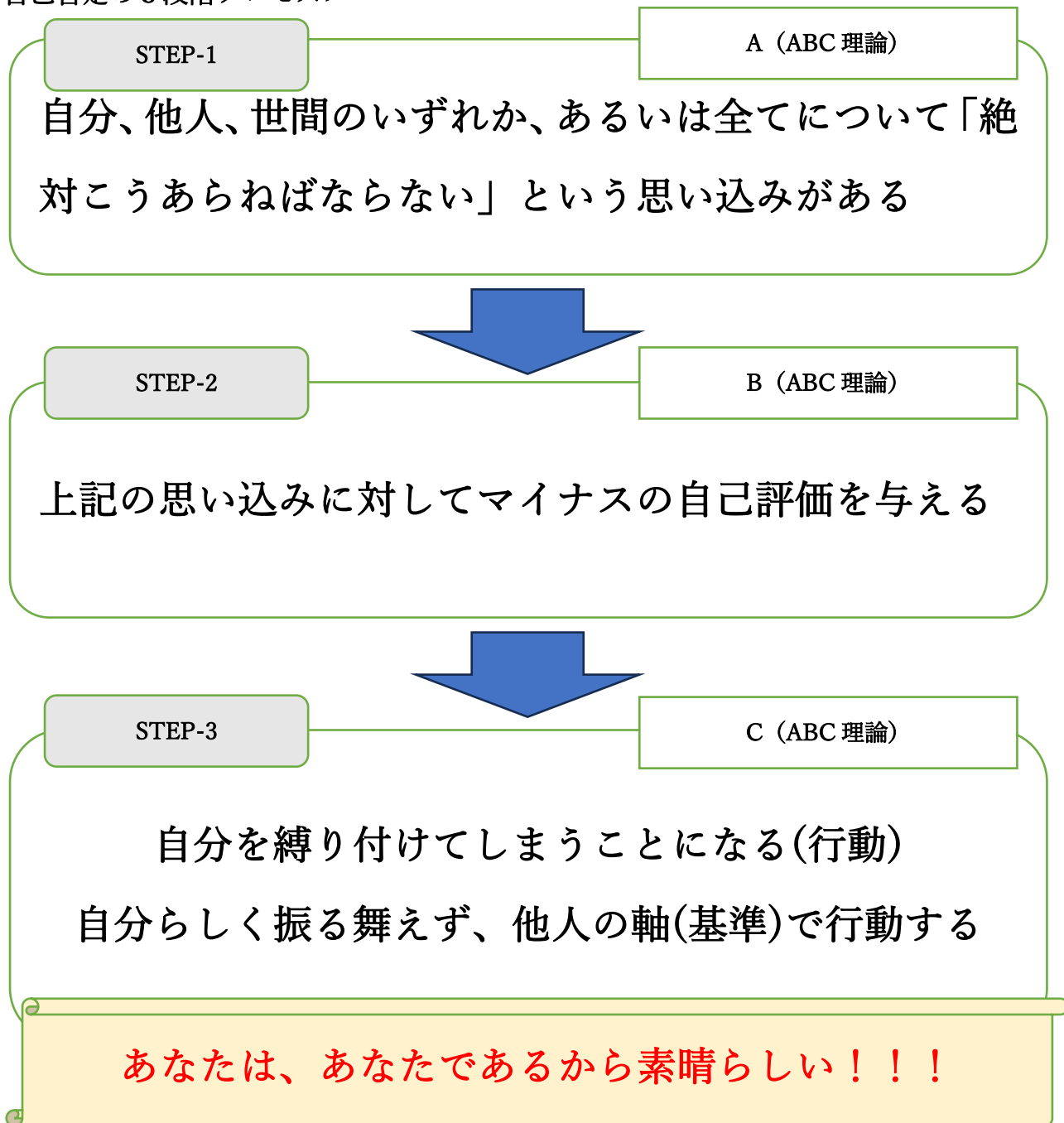
<自己受容とは>

自分に関する事実を事実として受け入れ、自分や他者と闘っていない心理的にリラックスした状態のことをいう。

<自己受容できている人の心の姿勢>

- 自分は生き物であるということ
- 自分は人間であるということ
- 誤りを犯しやすい存在だということ
- かけがえがない(ユニーク)ということ、複雑過ぎて正しく評価できない存在であるということ
- 変化し続けるということ

<自己否定の3段階プロセス>



* * 自己受容 * *

<自己受容ができている人の心の姿勢>

1. 自分には好ましい点もあり好ましくない点もあるが、「これが自分なのだ」と思える
2. 自分はいついかなる時も過ちを犯す可能性はあるが、それでもかけがえのない存在なのだと思える
3. 人間はみな対等であり、優劣が問えるのは特定の具体的な領域においてのみである
4. 合理的、適応的に物事を見ることができる
5. 自分は自分の夢を持ち、その夢を実現するのに値する存在だと思える
6. 健全な感情を抱き、積極的に行動ができる
7. 健全な自尊心をもっている
8. 自己受容は、自己放棄や自己犠牲、開き直りではないと理解している
9. 自己受容は学習することが可能であることを理解している
10. 自己受容を学習することには困難が伴うことを理解している（ライフワーク）

<問題を探り、特定するための質問>

1. どんな場面で自己否定をしてしまうのか？
2. 自己否定した時はどんな感情を抱くか？
3. 自己否定した時、自分をどんな人間だと思うか？
4. 自己否定した時、どんな行動を取りやすいか？（行動傾向）
5. 自己否定した時、その後の自分の認知に何らかの影響(変化)を与えるか？
6. その後の認知に影響があると、状況や場面の捉え方に影響(変化)はあるか？
7. 自己否定した時、自分の心を一時的に支えるためにどんな方策(コーピング)を取ろうとするか？
8. 自己否定した時、自分が考えた自分の姿をごまかしたり、隠したり、装ったりして自己防衛するか？

<目標を設定する質問>

1. どんな時に、「自己受容ができなければなあ」と思うか？
2. 1の場面で抱いた不健全な感情の代わりに、どんな感情が持てれば健全と言えるか？
3. 1の場面で、自己受容するにはどうすればいいと思うか？
4. 1の場面でどんな行動ができればいいと思うか？
5. 1の場面で自己受容ができれば、その後の認知にどんな影響(変化)を及ぼすと思うか？
6. 1の場面で自己否定してしまった時にでも、自己防衛的な対応策を取らずに前向きな行動をとるためにはどうすればいいと思うか？

モノゴトを現実的に見て、現実的に行動する

= 合理的な信念を持つ