自分自身を知る～私はどんな人？～

１．はじめに

＊“自分に対する感覚”を養おう

五感　→　視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚

２．人間理解のステップ

自己覚知
↓
自己開示
↓
自己理解
↓
受　容……「あるべき」自分ではなく、「ありのまま」の自分を認める

→　ありのままの他者を認めることにつながる。

２．自分の“感情”に繊細になる

＊人はどんな感情ももつ可能性がある

＊感情に「よい」、「悪い」はない

＊感情とよりよく付き合うには・・・・・

自分の感情に気づく

感情を無視したり、我慢したりしない

感情を表現する→その時、その場所、その相手にふさわしい方法で