自分自身を知る～私^{わたし}はどんな人^{ひと}?～

1. はじめに

* “自分^{じぶん}に対する^{かんかく}感覚”を^{やしな}養おう

五感^{ごかん} → 視覚^{しかく}、聴覚^{ちようかく}、嗅覚^{きゆうかく}、味覚^{みかく}、触覚^{しよつかく}

2. 人間理解^{にんげんりかい}のステップ

自己^{じご}覚知^{かくち}

自己^{じご}開示^{かいじ}

自己^{じご}理解^{りかい}

受^{じゆ}容^{よう}……「あるべき」自分^{じぶん}ではなく、「ありのまま」の自分^{じぶん}を認める^{みと}

→ ありのままの他者^{たしや}を認める^{みと}ことにつながる。

2. 自分^{じぶん}の“感情^{かんじよう}”に繊細^{せんさい}になる

* 人^{ひと}はどんな感情^{かんじよう}ももつ可能性^{かのうせい}がある

* 感情^{かんじよう}に「よい」、「悪い^{わる}」はない

* 感情^{かんじよう}とよりよく付き合う^{つきあ}には……

自分^{じぶん}の感情^{かんじよう}に気づく^き

感情^{かんじよう}を無視^{むし}したり、我慢^{がまん}したりしない

感情^{かんじよう}を表現^{ひようげん}する→その時^{とき}、その場所^{ばしょ}、その相手^{あいて}にふさわしい方法^{ほうほう}で