

# 人間力に磨きをかける講座

ライフコースサポートセミナー

## 講座ダイジェスト

# 人間力は人生をたのしむ力

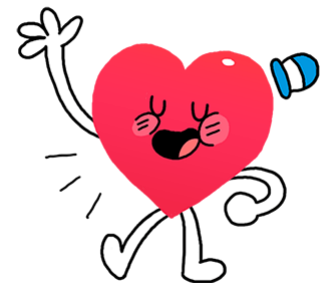
---

人間力に磨きがかかると、「自分が人生をたのしむ」だけでなく、まわりの人にも「自分の人生をたのしんでもらう」ことができるそんな人生をたのしめるようになります。

難しいから避けるのではなく、難しくても向き合うことで乗り越えていく。その道のりはらくではないかもしれないけど、人間力に磨きをかけ、自他ともに「私の人生をたのしむ」。これを実践しようとする人たちのことを、私たちはライフコースサポーターと呼んでいます。

**「不幸せにならないために困難を避ける人生」**  
**「幸せになるために困難と向き合おうとする人生」**  
どちらが「私らしい人生を歩めるのか」をわかっていても実践するのに難しさを感じてしまうこともあります。

だからこそ、自他ともに「私の人生をたのしむ」そこに向かうために、人間力に磨きをかけていきます。



# 人間力を構成する5つの力

---

- 自分を認める力

自分の強さも弱さも含めて自分を認める力

- 柔軟に考える力

過去に縛られずに柔軟に考える力

- 気持ちに気づき感じる力

自分や周りの人の気持ちに気づき感じる力

- 今ここで必要な行動を選択できる力

何がほしい（wants）ではなく、何が必要（needs）に気付く力

- 信念を構築できる力

自分で考え自分の哲学（人生での軸・自分らしさ）を構築する力



# メンタルヘルスは精神的な健康

## 4つの健康観をバランスよく満たす



健康観のバランスが良ければ  
精神のバランスもいい

**からだの栄養**  
食事・睡眠・運動など

**身体的健康観**

**こころの栄養**

「相手から認められる」  
「相手を認める」  
「自分を認める」

**こころの健康観**

**自分らしさの栄養**

生きがい・やりがいなど

**自分らしさの健康観**

**社会的栄養**

立場や役割  
仕事・家事・育児など

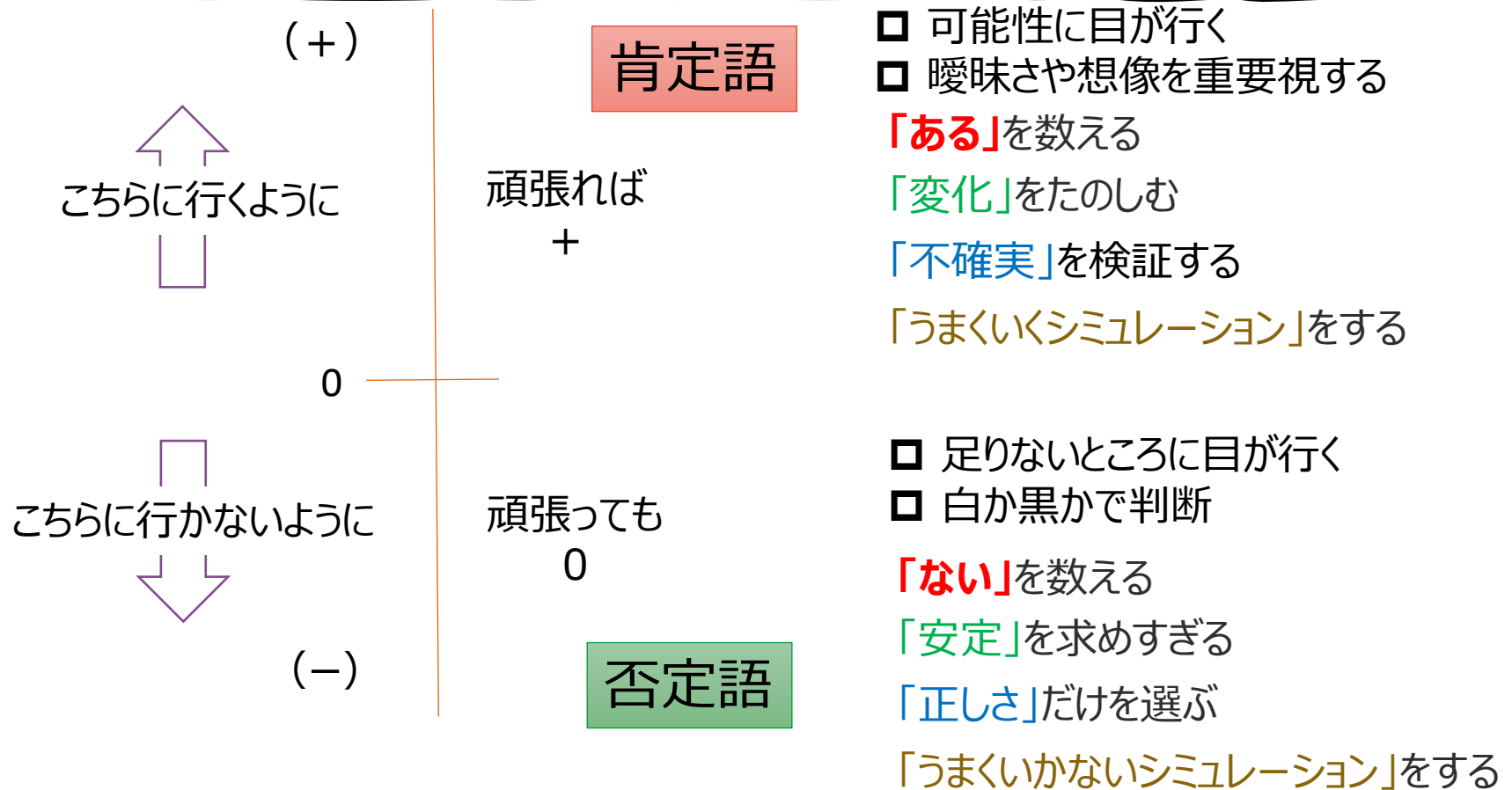
**社会的健康観**

# 目標の立て方、口癖はどちらですか？

---

- A. ○○になりたいから、☆☆を頑張る（◇◇をやめる）  
○○になってほしいから、☆☆を頑張って（◇◇をやめて）
- B. □□になりたくないから、☆☆を頑張る（◇◇をやめる）  
□□になってほしくないから、☆☆を頑張って（◇◇をやめて）

# どちらがベースになっているのかで 行動は変わる



# ライフコース

年齢別の役割やライフイベントを経験しながらたどる一生の道筋

---

時期が来れば自動的に次の段階に移行する「サイクル」ではなく、特定の社会の中で、時代と格闘しながら、様々な個人が、それぞれの立場で構築していく人生の軌跡（コース）の多様さを多様なままに捉えようとする概念



ライフイベントでの選択の結果（職業的・家族的な役割の取得の仕方）によって、さまざまなライフコース（人生行路）が描かれる

あらかじめ決まった配列で必ずしも進行せず、時間の経過において個人が実際に経験したことの総体をなす多くのさまざまな出来事や役割を考慮する

# どんなライフコースでも選択できる

## □ 前例のないことへのチャレンジ

先行きの見えないことに対する不安

## □ 自己責任による選択の不安

人と違うことを選択できるが、  
周囲と違うことを選択したことに対する不安



先の見えない不安

選択肢が多いほど  
迷いや不安が生  
じやすくなる

不安多き時代



未来を知ることができないから  
不安を持つと同時に希望を抱くことができる

決断には達成、成功のために代償を払うか、  
後悔という代償を払うかの選択がつかまとう



希望





# 問題がないことが良いこと？！

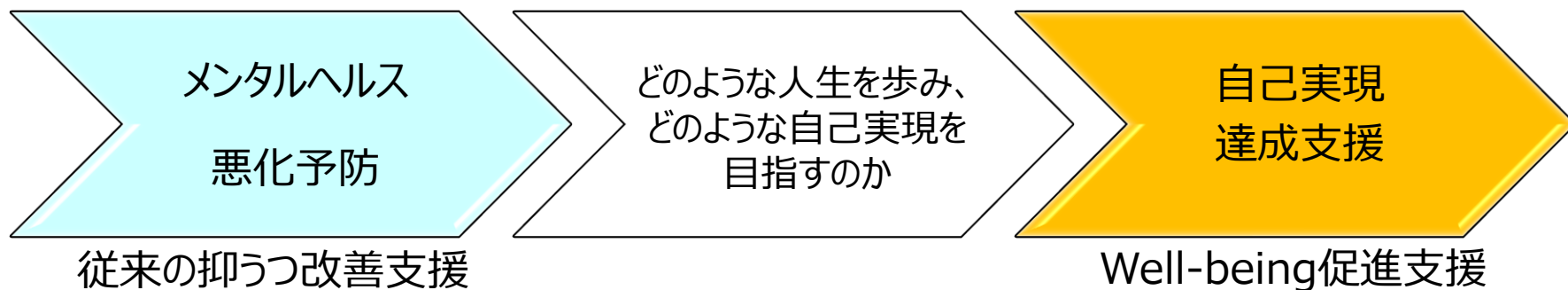
- ◆ 短期的な視点で物事を判断
- ◆ 今の不快を避けることに意識を向ける

日々の生活が我慢ばかりになる

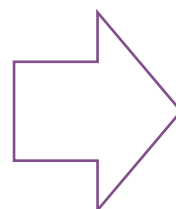
(+)

0

(-)



今の問題がないことを目指すことで  
メンタルヘルスの悪化を防ぐ



「自己の理想」と「自己の現状」との  
差に向き合い、積極的に学ぶ過程に  
働きかける

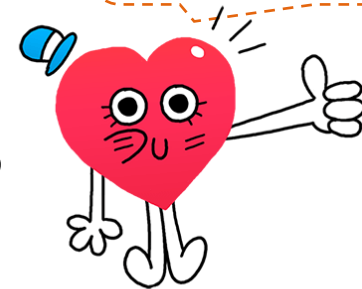
# 変わるということ

行動は学習で身につけてきた

習慣

- 便利や安心、快感を得るため
- 困難や苦痛などの生きづらさに対処するため

それをすることで得られる  
メリットがあった



変わるとは・・・

今まで慣れ親しんだ習慣から抜けだし新たな習慣を身につけること。

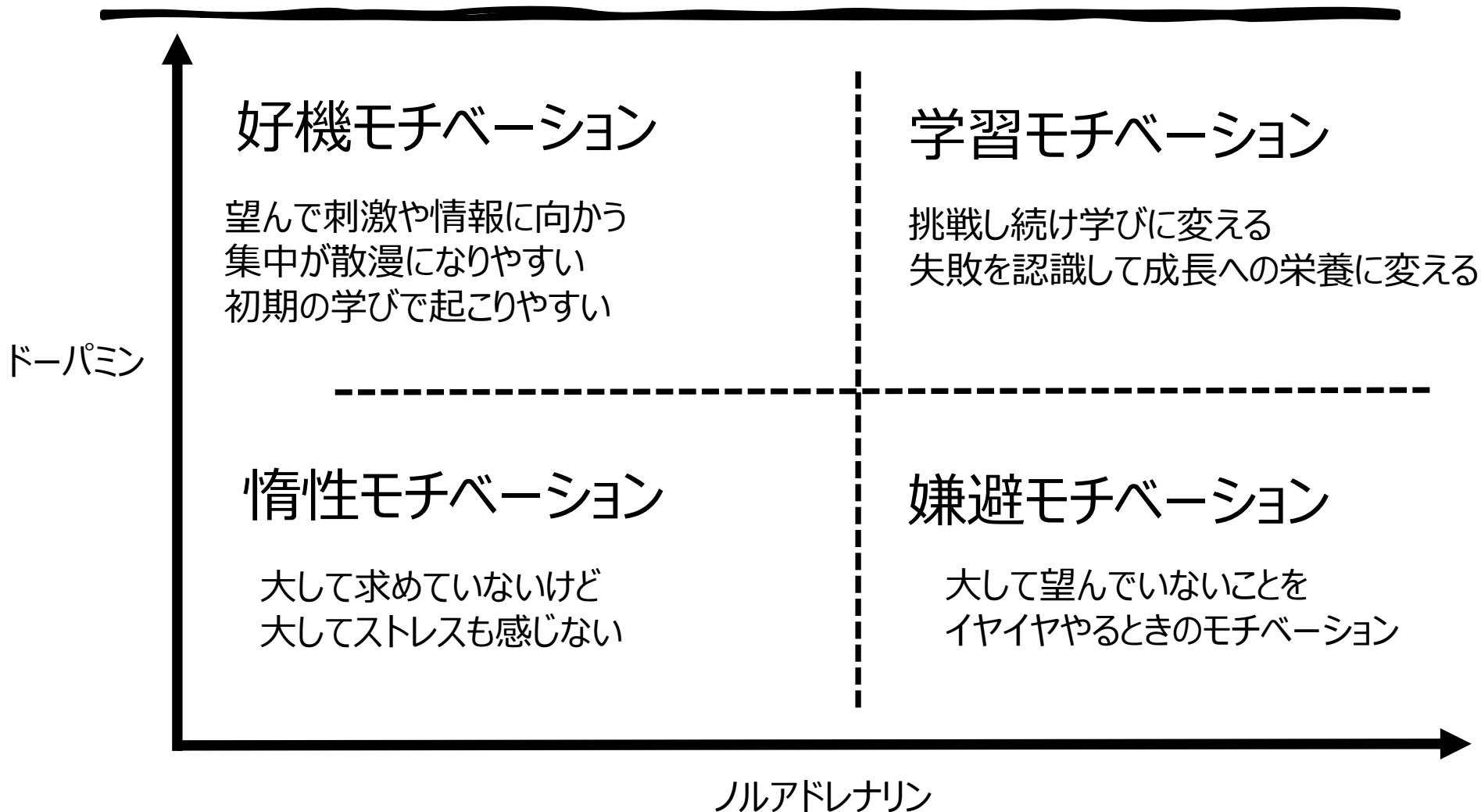


今までは違う満足レベルを目指す

新たな行動を身につける学習をするということ。

慣れ親しんだ習慣 < 新たな習慣

# 行動変容の一步目は惰性モチベーション

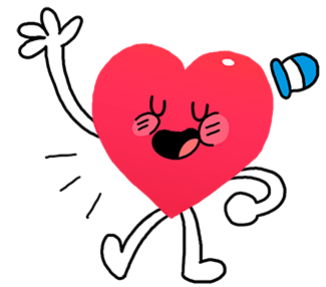


# 誰もが人生をたのしむ力を持っている

人は、自分を幸せにする選択をするために人間力を身につけます。  
人間力とは、『人の中で、自律的に、自らの道を歩む力』のことです。

この力がまだ未熟なうちは、  
人と接する環境を作ってもらい周りの人に助けてもらいながら  
作ってもらった道を歩んでいきます。

一方で、この力が身についている  
「自分を幸せにできる人」が大人と呼ばれる人たちです。  
大人になったからといって、身についた力を使わなければ力は衰えていきます。  
使って磨き上げることで熟練の域に達していきます。



自分を幸せにする選択を続けることができる大人であるために人間力を磨いていきましょう。