

ひとり親の方のためのティータイム・ブック

# 私らしさを大切に

---



岐阜市

この冊子は、ひとり親の方の元気を  
少しでも応援するため作成したものです。

自分さえガマンさえすれば・・・  
これは私わがままなのかしら？・・・  
など思い悩むことはありませんか。

本当にそうでしょうか。本当はあなたの大事な思いをしまっていた  
だけなのかもしれません。

自分のことを良く知って、自分の思いがどこから来るのかがよくわ  
かれば、自信をもって自分の思いを人に伝えることができるようにな  
り、また、自分自身で元気を取り戻すことが出来るようになります。

あなたを大切にするために、ぜひこの冊子をご活用ください。

\*\*\*\*\*

冊子の内容について直接説明を聞きたい！  
内容に関連した相談がしたい！・・・という方のご連絡をお持ち  
しています（裏表紙をご覧ください）。

この冊子は選択理論心理学をベースに作成されています。

選択理論心理学は、人の行動のメカニズムを説明する心理学で、特にセルフコントロール、人間関係  
の改善に効果があるといわれています。

現在アメリカでは、選択理論を用いて学校運営や犯罪矯正が行われ、日本でも個人のモチベーション  
アップや会社のマネジメントに用いられています。

学んだ方からは、生き方が楽になり、大切な人との人間関係改善に役立ち、子どもの問題行動が  
減った、という報告が寄せられています。

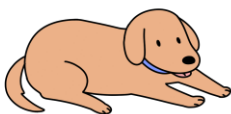
# もくじ

## 1. 本当の自分を知る

- ① 私ってどんな人？
- ② 本当の私
- ③ 堂々と私らしくていい
- ④ がまんは心と体に影響する
- ⑤ 私らしさを手に入れるには秘訣がある

## 2. 私らしさを手に入れる方法

- ① 私らしさを伝える
- ② 私らしさを自分で取り戻す



# 1-①私ってどんな人？

5 良く当てはまる 4 まあまあ当てはまる 3 普通 2 あまり当てはまらない 1 当てはまらない

		○を付けてください	平均
生存	慣れていることをする方が好きです。	5・4・3・2・1	*A
	危険なことは避けるようにしています。	5・4・3・2・1	
	健康に気を配った食事や生活を心がけています。	5・4・3・2・1	
	安定した人生を歩めたらいいなと思います。	5・4・3・2・1	
	お金は使うよりも、貯めておきたい方です。	5・4・3・2・1	
愛・所属	たまたま隣り合わせた人に話しかけるタイプです。	5・4・3・2・1	*B
	友達に誘われたら、断ることが苦手です。	5・4・3・2・1	
	仕事を選ぶとしたら、人と接する仕事を選びます。	5・4・3・2・1	
	自分の意見より、みんなの意見を大切にします。	5・4・3・2・1	
	独りであるよりも、誰かと一緒にいたいタイプです。	5・4・3・2・1	
力	達成感を味わうのが好きです。	5・4・3・2・1	*C
	気づいたら、取り仕切っていることが多いです。	5・4・3・2・1	
	競争するからには、勝ちたい気持ちが強いです。	5・4・3・2・1	
	自分の能力を、周りの人のために使いたいです。	5・4・3・2・1	
	責任感のある方だと思います。	5・4・3・2・1	
自由	自分のやり方で作業や勉強をしたいです。	5・4・3・2・1	*D
	安定よりも自由であることを選びます。	5・4・3・2・1	
	予定が詰まっていると、気持ちが重くなります。	5・4・3・2・1	
	自分にとって一人の時間はとても大切です。	5・4・3・2・1	
	人の意見にあまり左右されません。	5・4・3・2・1	
楽しみ	お笑い番組や笑うことが大好きです。	5・4・3・2・1	*E
	新しいことを学ぶのは、楽しいと感じます。	5・4・3・2・1	
	ユーモアのセンスは高い方です。	5・4・3・2・1	
	楽しそうなことをいつも探しています。	5・4・3・2・1	
	趣味が多い方です。	5・4・3・2・1	

この診断表は選択理論をもとにした、大まかな欲求のあり方を知るためのものです。統計的に処理された質問項目ではありませんので、自分を知る参考程度に考えてください。参考：「人生が変わる魔法の手帳」（井上千代）／「欲求自己診断チェックリスト」（出村栄子）／基本的欲求プロフィール（NPO 法人日本リアリティセラピー協会 2007）

# 1 – ②本当の私

前のページの\*A、\*B、\*C、\*D、\*Eの点数分、マスを塗りつぶしてください。

よわ 弱い	←————→	つよ 強い			
生存の欲求(*A)	1	2	3	4	5
愛と所属の欲求(*B)	1	2	3	4	5
力の欲求(*C)	1	2	3	4	5
自由の欲求(*D)	1	2	3	4	5
楽しみの欲求(*E)	1	2	3	4	5

- 人は誰もがA~Eの5つの欲求を持っているといわれています。
- 人によって強い弱いはさまざま。良い悪いはありません。

それぞれ欲求の強い人は下記のような人かもしれません。

生存の欲求(*A)	生きていくための欲求が強い。寝る、食べる、子孫を残すなどの欲求。リスクは避ける行動も。
愛と所属の欲求(*B)	愛し愛されたい。仲間に受け入れられたい欲求が強い。
力の欲求(*C)	勝ちたい、やり遂げたい、人の役に立ちたい、貢献したいなどの欲求が強い。
自由の欲求(*D)	時間やお金を自由に使いたい。自分のやり方でやりたいなどの欲求が強い。
楽しみの欲求(*E)	ユーモアや笑いなどを好み、遊ぶ事や学習の欲求が強い。



**つぶやき**：昼休みは、喫茶店でひとりで過ごすとはっとするんだけど、変わり者と思われるかもって、無理して同僚と一緒に昼を食べていたの。私は自由の欲求が強いので一人であることが好きだけ。変わり者ではなかったのね。もう無理しなくてもいいのかな。

## 1-③堂々と私らしくていい

例に習って、あなたも自己紹介をどうぞ

例：私は本当は・・・

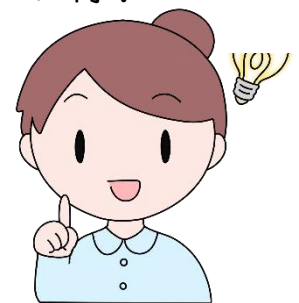
明日の用意とかなんでも前もって先にしておかないと、心配でドキドキしてしまう。子どもの遊びとかも危険がないかすごく気にして心配性って言われる（生存の欲求）。心の通う親しい人がほしい（愛と所属の欲求）。職場で仲間外れにされるのは嫌だけど、実は昼休みは本当は一人で過ごしたい。お付き合いで同僚と一緒に昼に行くとどっと疲れる（自由の欲求）。仕事はがんばりたいし認められたい。子育て中でもできれば出世したいと思っている（力の欲求）。なんでも自分のやり方があるので、家事でも子育てでも仕事でも、あれこれ人に指図されるのは本当に嫌（力の欲求）（自由の欲求）。関心や興味のあることを調べるのが好きなので本当はもっと勉強したい（楽しみの欲求）。

あなたも自分に必要な欲求をちゃんと満たすために、遠慮なく、本当はどんな思いがあるのか書いてみてください。人に迷惑をかけることでなければ、それはわがままではなく、あなたらしさです。堂々とあなたらしくしてよいのです。

例えば、本当は私はこうしたいというあなたの思いは何？

例えば、本当はそれはやめて、と誰かに言いたいあなたの思いは何？

例えば、本当は誉めてほしいことは何？



**つぶやき:** こんな私のままで、いいのね。

# 1-④がまんは心と体に影響する

同僚に冷たくされている  
(愛と所属の欲求)

親が私の子育てに口出しする  
(力の欲求)(自由の欲求)

上司から叱られた  
(力の欲求)

一人の時間がない  
(自由の欲求)

趣味をする時間がない  
(楽しみの欲求)

欲求が満たされないことが続くと  
心と体に影響が出てきます。

心

悲しい  
怒り  
イライラする  
さびしい  
辛い  
うつうつする  
落ち込む

体

涙が出る  
ため息が出る  
居ても立っても居られない  
眠れない  
食欲がない  
顔色が悪い



**つぶやき**：どうすればいいんだろう？毎日辛い。

# 1-⑤私らしさを手に入れるには秘訣がある

## ついつい やりがちな ダメな方法 あるある

上司に叱られて

➡子どもにあたり散らす（子どもとの関係が悪くなり、結局イライラ）

仕事仲間に悪口を言われて

➡ケーキの爆買い・食べまくり（健康診断で注意されて、結局がっかり）

好きな人に振られた

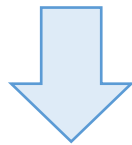
➡別の人と特別な親しい関係を持つ

（目先の寂しさや性的欲求に駆られていて真の愛情ではなかった）



**つぶやき：**  
ついつい  
やってみました

ついついやりがちだけどあまりいい結果を生みません。



秘訣は、

- 他人の欲求を邪魔しない方法で、
- 大事な人との関係を壊さない方法で、
- 自分の健康を壊さない方法で、
- 長期的に本当に欲しい人生が手に入る方法で、

自分に必要な欲求を上手に満たすことです。

（大事な人と欲求がぶつかるときは、お互いに相手の欲求に配慮が必要です）

そのためにできる事





## 2-①私らしさを伝える 関係を壊さないで伝える

あなたがどんな思っているのか、言わないと他の人にはわかりません。



**実家の母：**（手伝いに来て）「こういう食事じゃ駄目よ。あなたはお母さんなんだから子どもの栄養に気を配らないと。それと子どもの服は綿の物にしなさい。子どもは汗を吸う服が一番なんだから。洗濯物は一度手でたたいてから干すものよ。しわが取れないじゃないの」

**つぶやき：**もう～！いらいらする～！手伝いに来てくれるのは助かるけど、いろいろ言われるのは、本当に嫌！いっそ手伝ってもらわない方がよっぽどまし。手伝いだけしてさっさと帰ってくれないかしら。でも頼まないと困ることがあるから来ないでとも言えない。友達に言うと、お母さんへの感謝が足りないとか言われるからそれも腹が立つの。それとも私がやっぱりいけないの？お母さんに感謝が足りないの？イライラ・・・。



イライラ



あなたの力の欲求と自由の欲求が損なわれているので、いらいらするのかもしれませんが、お母さんとの関係を壊さずにどう伝えたらよいでしょうか。

実家の母に、例えばこう伝えてみる。

「おかあさん、子育てでいそがしい私の家事を手伝ってくれるのはありがたいけど、私は、子育てとか、洗濯の仕方とか、口を出されるのは嫌なの。私にとっては自分のやり方で家事をするっていう事はとても大切なことなの。お母さんから見ればまだまだのところがあると思うけど、少しずつ私なりに良いお母さんになろうとしている途中なの。自分のテンポで試行錯誤してみたいわ。これはお母さんのこと嫌い、っていうこととは違うのよ。手伝ってもらうのは本当に感謝しているわ。ありがとうね」



## 2-②自分で取り戻す


まず、何の欲求が損なわれたのかな？と自分の気持ちに向き合ってみる。


**つぶやき**：上司に叱られたから私、今、きっと「力の欲求」が損なわれているんだわ。




### 1. 同じ【力の欲求】で満たすと、すっきりする


ほんと、落ち込むわ～

例えば・・・  ピカピカに掃除する


 趣味のグループでリーダー役を受け持つ


 「ありがとう」と言ってもらえる小さな親切をする

 資格試験に取り組む

 叱られた仕事の勉強をして、その分野のエキスパートになる

### 2. 別の欲求でとりあえず満たす。良い結果になるものを選ぶ

例えば・・・  子どもと仲良くゲームをする（愛と所属の欲求）

 ひとりカラオケ（楽しみの欲求）



**つぶやき**：なかなか勇気出して伝えられないこともあるし、伝えても聞いてくれないこともあるのよね。でもそんなときは、自分で気分を変えちゃおう。

損なわれた欲求を上手に満たして、気分良く一日をおわろう。

気分は自分で変えられる。嫌な気分が終わるのはもったいない。

## 2-②元気の出る方法をストックしておく

普段から元気が出る（欲求を満たす）方法を色々作っておく。



薔薇の入浴剤  
でリラックス  
／間接照明で  
音楽を聴く

毎日子どもと遊ぶ時間を設定す  
る／長いこと連絡を取っていな  
かった友人に電話する

いらないものを思い切  
り捨てる／部屋の模様  
替え

笑える動画を見る／図書  
館のカードを作りに行く

自由な時間を設ける



花卉の余白に書いてみてください。

## あなたの元気を応援

- 冊子内容について、もっと知りたい、相談したい、自分のことを話したい。聞きたいことがある。
- 家計相談したい（見直しから、お金の強くなるテクニックも）。
- 資格取得の相談がしたい（今から看護師など。専門職に）。

お気軽に、下記までご相談ください。



連絡先：岐阜市子ども支援課

電話番号： **058-214-2396**

ティータイム・ブックはシリーズとして

【私らしさを大切に】（あなたらしさを大切にして元気が出てくる）

【解決！子育ての悩み】（子どもの気持ちが分かり子どもがぐんぐん伸びる）

【なりたい自分を手にいれよう】（将来の夢、お金や資格のこと）

【知らないなんてもったいない】（シングルパパ、ママの学びを支える）

の4冊があります。



岐阜市 子ども未来部 子ども支援課

〒500-8701 岐阜市司町40番地1

Tel. 058-214-2396

令和3年8月 発行

令和4年8月 改訂