

# 個人事業主のための 自己肯定感の育てかた

ココロと友達オフィス代表  
心理カウンセラー  
かとちゃん





# かとちゃん 自己紹介

1971年 名古屋生まれ

幼少より多数の病気づけの日々  
がんばり続け某巨大企業に入るも  
心身ともにボロボロになり3度の休職  
療養中、ココロとカラダのつながりに気づき  
宗教、哲学、オカルト、スピリチュアル、瞑想、心理学など  
節操なく学びつづけ、44歳にして20年間務めた会社を退職し  
心理カウンセラーに。



**「自分自身と仲直りして優雅に生きる」**をコンセプトに  
東京を中心にココロのお話とカウンセリングをしています

あなたがご自身の事業で  
お困りのことは？

「自己肯定感」がどれぐらい関係しているか考えてみてね

# 「自己肯定感」とは？

「自己肯定感」

= 自分を肯定できる感覚

「ありのまま、今の自分でよい」



# 「自己肯定感」高い人、低い人

高い人・・・自分が好き、楽観的、失敗をおそれない、自分を大切にできる、人と比較しない、素直、自信がある、よく笑う

低い人・・・自分が好きじゃない、悲観的、あきらめやすい、自己犠牲しがち（断れない、相手を優先する）、人とよく比較する、人目が気になる、素直じゃない、自信がない、クヨクヨする、劣等感、罪悪感、無価値感・・・

「自己肯定感」が**人生を決める**！

# 「自己肯定感」の仲間たち

自己受容

自己肯定感

自己重要感

自尊心

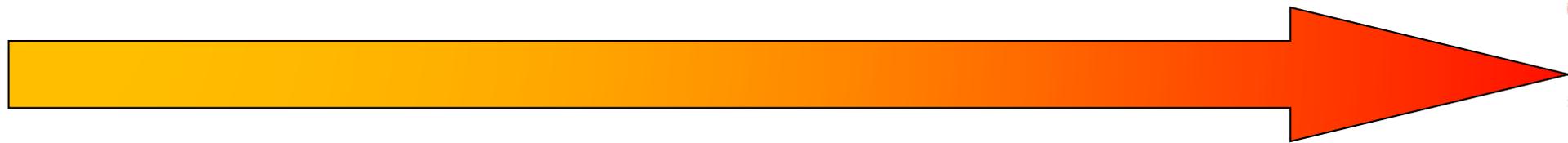
自己価値感

自己効力感

自信



ありのまま



自信マンマン

どれもが「自分OK!」という感覚

# なぜ自己肯定感が個人事業主に必要なのか？

## 自己肯定感が高いと

- ・自信を持って提供 → 魅力的・信頼される
- ・他人と比べない → 仕事・お客様に集中できる
- ・人に適切に頼れる → 仲間ができる、時間ができる
- ・自分を高く売れる → 高収入  
自己犠牲しない
- ・チャレンジ(失敗)できる → 結果として成功する
- ・自己投資できる → さらに良いものを提供できる etc.



自分もお客様も大切にでき

事業を「**良い循環**」に乗せていくことができる

# 🍷 【余談】 お金の公式

【あり方（ココロ）】

【やり方】

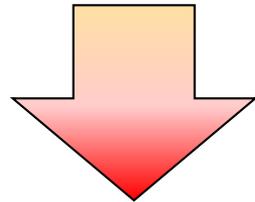


= アナタが手にできるお金  
(豊かさ)

幸せなお金持ちになるためにはココロのあり方が超重要

# 「自己肯定感が低い」って？

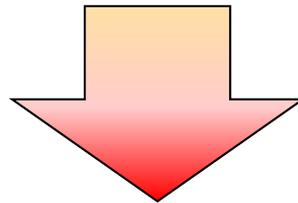
自己「肯定」感が低い



つまり

知らぬ間に…？

自己「否定」している



自己肯定感を  
上げたいなら？

自己「否定」を手放していく



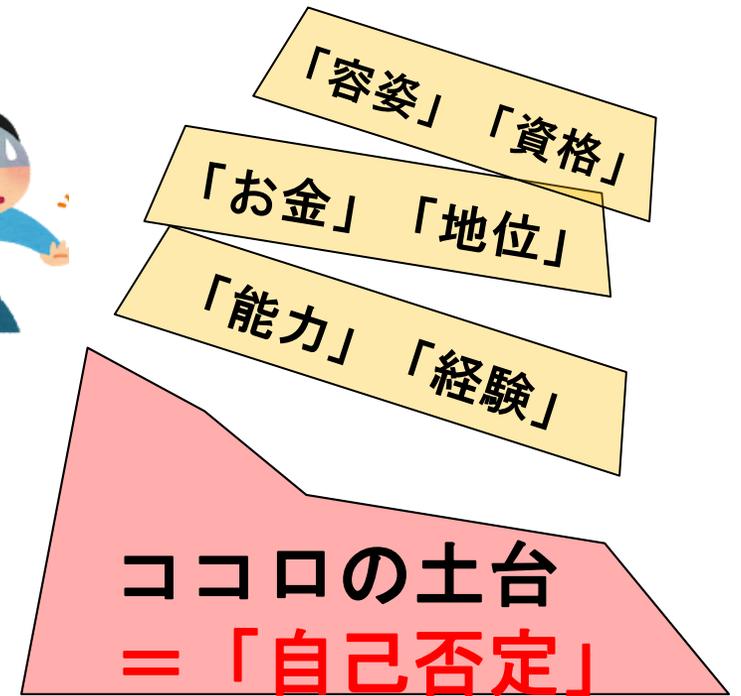
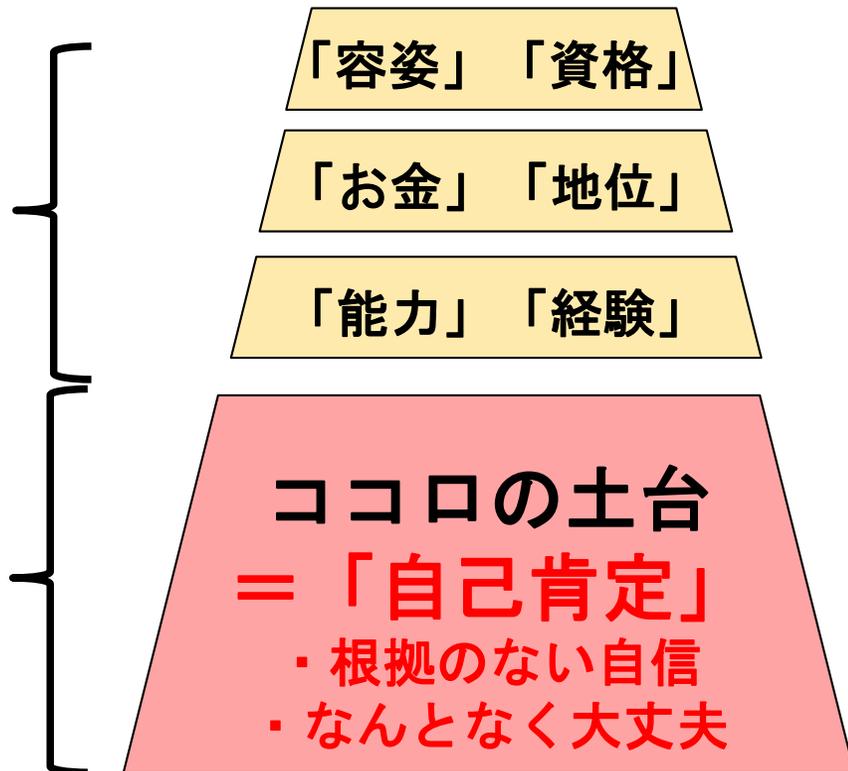
# 自分を肯定する方法は2つある

自己肯定感が高い人

自己肯定感があやうい人

②条件による肯定  
(信用)

①無条件の肯定  
(信頼)



ココロの土台は「自己否定」で傾く

# あなたのセルフイメージを知る

## ■「どうせ、私は○○な人」と言ったら？

- ・ダメな人
- ・出来ない人
- ・つまらない人
- ・魅力ない人
- ・かわいくない人
- ・仕事できない人
- ・バカにされる人
- ・分かってもらえない人
- ・しっかりしてない人
- ・助けてもらえない人
- ・理解してもらえない人
- ・守ってもらえない人
- ・見捨てられる人
- ・役に立たない人
- ・学歴のない人
- ・上手くない人
- ・価値のない人
- ・何も持っていない人
- ・喜んでもらえない人
- ・受け入れてもらえない人
- ・大切に扱ってもらえない人
- ・仲間はずれな人
- ・嫌われる人
- ・笑ってもらえない人
- ・愛されない人 etc.

## ■いつも自分に脳内でかけている言葉

- ・ちゃんとしないと
- ・しっかりしないと
- ・どうしようもないヤツだな
- ・だからダメなんだ
- ・私は嫌われている
- ・またやっちゃった
- ・あー、情けない
- ・周りは敵ばかり
- ・やっぱりダメだ
- ・できない
- ・また怠けてる
- ・なんてドジなんだろう
- ・また怒られる
- ・ほらみろ
- ・だから行っただろう
- ・いい加減にしろ
- ・どうしようもない人間だ
- ・また怒っちゃった
- ・このノロマ
- ・生きている意味がない
- ・いつもこうだ
- ・どうして自分ばかり
- ・私がガマンしなきゃ
- ・失敗しちゃダメだ
- ・許せない etc.

# 「どうせ」は「やっぱり」を連れてくる

## 自己否定な人

<どうせ、自分なんてダメな人>  
「**やっぱり**怒られた」

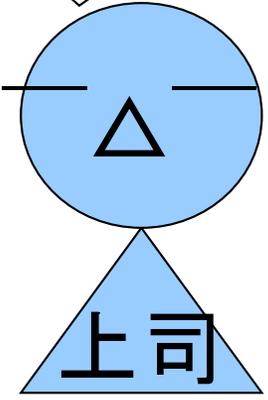
<どうせ、分かってもらえない人>  
「こんなにやってるのに！  
**やっぱり**分かってくれない！」

## 自己肯定な人

<(どうせ)自分は愛されている人>  
「**やっぱり**ボクは期待されている」

認知の  
フィルター

ちゃんと  
仕事しろよー



主に幼少期に出来上がった

**ただのココロのクセ、思い込み**

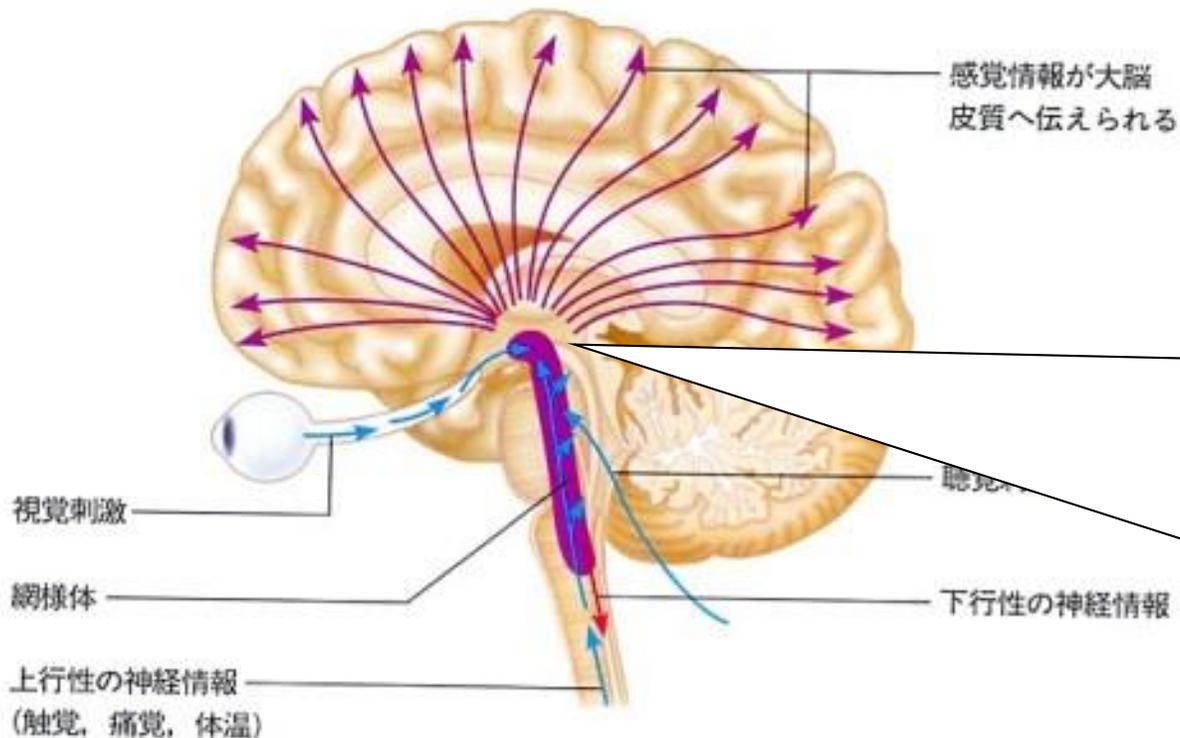
# 魔法の呪文「のうかんもようたいふかつけい」

## 【脳幹網様体賦活系 (RAS)】

五感から入ってくる情報を優先づけするフィルター

〈優先順位〉

- ① 生命の維持に必要なこと
- ② 興味・関心があること  
= 「自分はダメ(ノド)」



現実よりもココロが先

# 自信と自由のなくし方

本来の自分



やりたいこと  
好きなこと・興味  
素直



いい人になるべき  
できる人になるべき  
役に立たねば  
劣ってるからがんばらねば  
嫌われないよう  
見捨てられないようにせねば

自分を  
制限・抑圧する

自由をなくした自分

【自分ルール】  
「べきねば」「いけない」



無用な がんばり・苦勞  
自分の好きなことをやらない  
素直さを封印

# 自己否定はどうやってできた？

## 過去の出来事

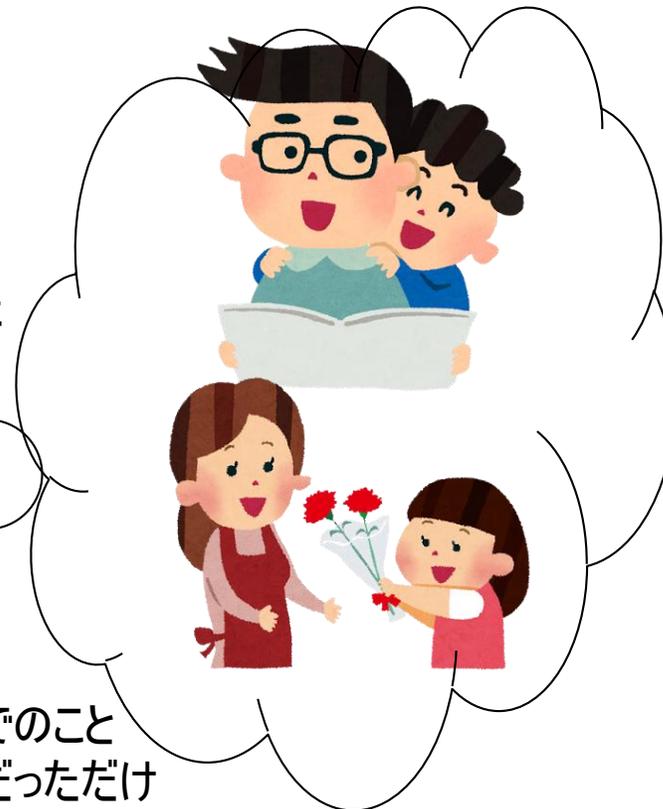


- ・勉強できなかった
- ・人を傷つけた
- ・いじめられた
- ・病気だった
- ・ゴハン残しちゃった
- ・期待に応えられなかった



親や地域の狭い価値観の中でのこと  
たまたま、そういう環境や境遇だっただけ

## でも本当は…



親や周囲に喜んでほしかった、仲良くしたかったという

**優しさ・愛**

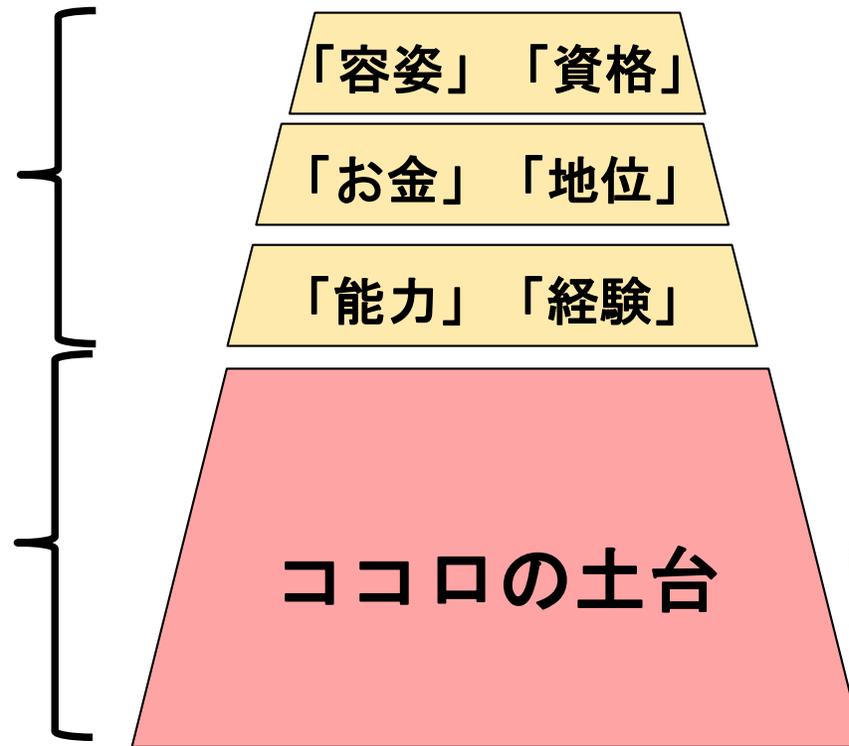
# 自己肯定感を育てる方法



②条件による肯定  
(自分への信用)

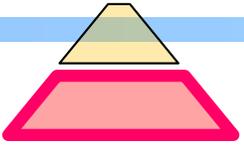


①無条件の肯定  
(自分への信頼)



ありの～♪

# 自己肯定感を育てる方法（①自分への信頼編）



## 1) 自己否定を「やめる」と「決める」

- ・決めてもまた否定してしまう自分さえも否定しない

## 2) 「〇〇でいい」

- ・ダメな自分にもOK！を出す。前向きにあきらめる。
- ・そもそもダメなのは、親や周囲のせつまい価値観の中だけ
- ・「ダメでいい」は肯定

## 3) 自分ルール「べきねば」「いけない」の逆の行動をする

- ・ルール自体が自己否定
- ・完璧主義をやめる（まいつか主義）

自分のマイナス面を受け入れる

# 自己肯定感を育てる方法（①自分への信頼編）

## 4) 過去の自分を許す、癒やす

- ・厳しかった親、先生、いじめ etc. 過去は過去
- ・「子どもだったもん、仕方がなかったよね」



## 5) いつも自分をねぎらう

- ・「こんな私でも、よくやってるよなあ」「よくがんばってるよなあ」
- ・それでも否定が出てきたら「とはいえ、私よくやってるよなあ」
- ・親友に接するように自分に接する

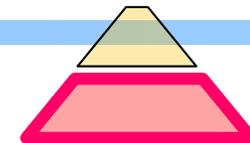
## 6) 自分を喜ばせる

- ・ココロの安定とワクワク



自分を大切に

# 自己肯定感を育てる方法（①自分への信頼編）



## 7) 感情を肯定する

- ・自己肯定感が低い人＝自分の「感情」を否定
- ・感情は自分に必要だから出てきている
- ・「不安なんだな」、「怖いんだな」、「腹たつよな」  
「嫉妬するよな」、「劣等感感じるよね」「わかるよー」  
しっかり感じて認めてあげることが**肯定**  
(ダメな自分、弱い自分から逃げない)

**感情こそが＝自分**

# 自己肯定感を育てる方法（②自分への信用編）

## 1) 好きなこと、得意なことする

- ・ホントにそれ好きなこと？
- ・苦手なこと嫌なことをできるだけ仕事にしない

## 2) 「褒め」を受け取る

- ・「いえいえそんな」→「ありがとう」

## 3) 自分との約束を守る

- ・とはいえ守れなくても自分を責めない
- ・約束は本当に必要なことに

自分を好きになれる行動をする

# 自己肯定感を育てる方法（お仕事編）

## 1) 断捨離

- ・スキル集めに逃げない、 unnecessaryな仕事を手放す
- ・本当に届けたいお客さまに届ける、断る

## 2) 頼る、聴く

- ・一人ででかかえない、信じて頼む
- ・できない部分だけでなく、できることも頼む

## 3) 応援する

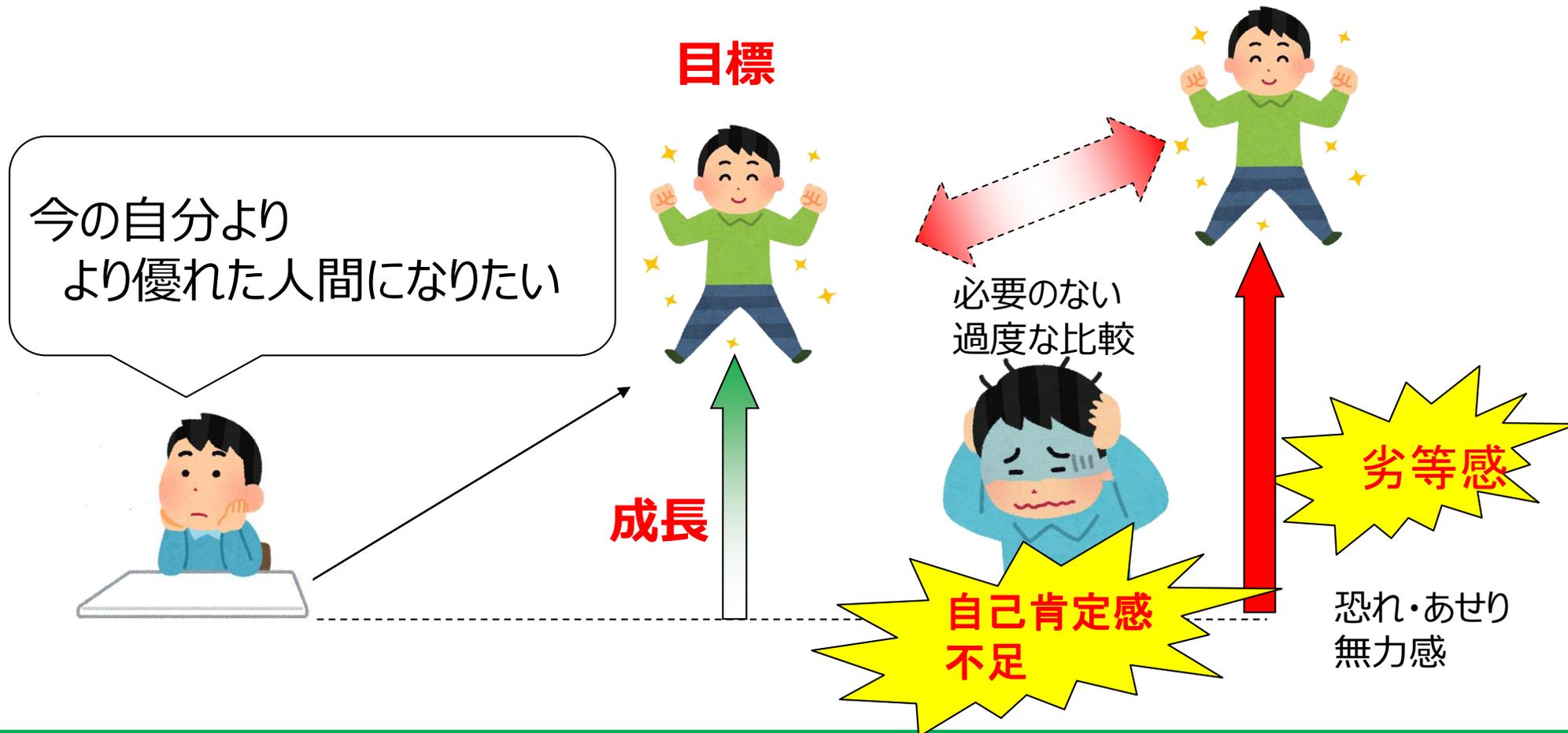
- ・ジャッジ/批判したり、劣等感/嫉妬を感じるのではなく、仲間になる
- ・応援して応援される人に

## 4) 貢献する

- ・自分の仕事を価値あることへ

自己実現（肯定）のために働く

# ところで...劣等感は悪者ではない



劣等感とは本来「よりよくありたい」という感情

# 「劣等感・劣等性」は、さらけ出せ！ 使え！

## ■ 隠すと…

⇒ 苦しい、隠すことに膨大なエネルギー  
周りは敵、おびえる、助けてくれない  
しかもバレてる、かわいくない



## ■ しゃべる、さらけ出すと…

⇒ ラク、気にならなくなる、慣れる  
周囲が助けてくれる、喜んでくれる  
逆にいいところ教えてくれる  
周りは味方・仲間、ダメダメが親しみやすい  
相手に「貢献感」を与えられる



**恥をかけ！人は劣等感で愛される**

# 「あの人、うらやましい…」という時は

## ■ 隣の芝生は青い

- ・結果だけみている
- ・相手はココロの中までホントにハッピーか？
- ・人生は長い目でみないとわからない
- ・ゴールは「幸せであること」

## ■ 心理学的・脳科学的には

- ・自分の中にはないものは見えない

「次は私の番だなー」

# まとめ：個人事業主が「自己肯定感」を育むには

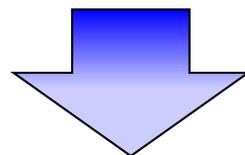
① 「自己否定」を手放していく

自分だけが自分を否定している

② ココロの土台を育て直す

不完全な自分を許し、大切にする

③ ビジョンを持って自己実現のために働く



ありのままの自分で魅力・能力を発揮する

# かとちゃん情報①



ココロと友達

検索



加藤隆行  
(かとちゃん)



メール講座

うっかり自信マンマンな人になってしまう (^ω^)  
1日8分! 誰もがキラキラ魅力を放ち出す  
『自信力』養成7日間無料メール講座  
<https://www.reservestock.jp/subscribe/68326>



# かとちゃんがサポートした近著



！！2/26発売！！

『ナースのための  
アドラー流 勇気づけ医療コミュニケーション』  
ヒューマンハピネス株式会社代表 産業医 上谷ミレイ・著

→ [amazon](https://www.amazon.co.jp/dp/4800291000)

## ◆その他のサポート本

