

入門編
テーマ 1

わたし・発見①

～さまざまな わたし～

わたし一人でさまざまな役があります。あなたはどの役に満足していますか？満足度を数字で記入してみましょう。

役	← 得意度 →										
	低	1	2	3	4	5	6	7	8	9	高
母親・父親											
妻・夫											
娘・息子											
嫁・婿											
友人											
相談相手											
地域の人											

一番満足度が高かったのは・・・ _____

その理由は？ _____

- うまくやれているから
- 少しは自信があるから
- だれかにほめられたから



一番満足度が低かったのは・・・ _____

その理由は？ _____

- 緊張してしまうから
- 自身がないから
- だれかにダメだと言われたから



ふりかえり・感想

シートの趣旨

毎日毎日、家事や子育てに追われ、「わたし」について考える時間や機会がないのがあたりまえだと思ってはいませんか。

今の「わたし」への評価は「家族」「子ども」といかに過ごすかの1点だと感じたことはありませんか。

実は、私たちはさまざまな場面でさまざまな役割を担っています。その場面ごとに見せる顔、使う力が違います。

今日は、さまざまな「わたし」について考えてみましょう。

あなたは子どもの母親や父親です。また夫に対しては妻、妻に対しては夫でもあります。

そして親には娘や息子。また嫁や婿でもあり、誰かの友人でもあります。

それぞれの役に、あなたはどのくらい満足していますか？

子どもを産み育てることはステキなこと。

子どもと出会っての感動は他の何にも代えがたいものです。

迷ったり、悩んだりするけれど、この子の寝顔を見ると優しい気持ちになれるという人も少なくはありません。

あなたにとって、子どもは大切な存在。

それと同様にあなた自身もとても大切な人です。

毎日の子育てに追われ、自分のことが後回しになっていませんか？

親になったって、わたしはわたし…

親になった今こそ、新しいわたしが発見できるも。

環境が変われば、私も変わった…？

さあ、そんなわたしに出会いましょう！

