

テーマ：「自己肯定感を底上げ！“全承認”の仕方」

✓オープニング

「こんにちは、HSP心理コーチのりえです。

これまで3,000人以上の方の人生の悩みに寄り添ってきました。

このチャンネルでは、40代以上で『真面目に生きてきたのに幸せを感じられない…』『私、このままで変わらないのかな？』と不安になっているあなたへ、

心理学で“もっと楽に、もっと自分らしく”生きるヒントをお届けしています。

そして、これは『自分の力で人生を変えたい』と思っている人のための場所です。

頑張りや根性なんていらないんですよ！科学的に正しい方法で、運に好かれる人になります。

今日のテーマは【自己肯定感を底上げする！“全承認”の仕方】です。

動画の後半では、あなたが今日からできる“全承認ワーク”と一緒に実践し、さらに詳しいやり方をまとめたPDFもプレゼントします。

繰り返し見ることで理解が深まりますから、今のうちにチャンネル登録しておいてくださいね。

それでは、さっそく本題に入っていきましょう。」

アイキャッチ

✓本編①「承認の勘違い」

「あなたは自分を承認できていますか？

よく「全承認しましょう」って聞いたことあるかもしれないけれど、
実際、「じゃあどうやつたらいいの？」って割と誰も教えてくれてない。
結構みんな、知らないんです。

じつは、ある 落とし穴があつて、全承認している「つもり」になっているけれどなんだか違
つてた、という人がわたしの所にもたくさん来ます。

します、やってますと言ってても、よく聞いてみると「あ、違ってるかも」と途中でご本人
が気が付く。今日はそんな間違いやすいポイントもしっかりお伝えします。

多くの人は“結果が出たときだけ”自分を褒めています。
たとえば試験に合格した、ダイエットに成功した。
そんな時は『よくやったね』と承認できるんです。

でも、結果が出なかつたときは？ うまくいかなかつたり、満足した結果が得られなかつた
時、

あるいはそもそも、やろうと思ったけどできなかつた、しなかつた時なんて山のようになりますよね？

忙しかつた、疲れてた、時間がなかつた、寝落ちしてしまつた、ダラダラしてしまつた、めん
どくさい、つまらないなあと思って気分が乗らなかつた。

そうしたときに、『結局できなかつた』『私はダメだ』と責めてしまつていませんか？

それだと、全承認していませんよね？全承認って、やつた事や出来たことを全部認めましょ
う、承認しましようってことじゃあないんです。できなかつたこともうまくいかなかつたこと
も、そもそもやってないことも、せ~んぶ丸ごとつてことなんです。

えっ？って思いますよね？何それって思うかもしれません。

でも、やった事や結果が良かったことだけほめて認めていては、これでは自己肯定感は育ちません。

そこで大切になるのが【全承認】です。

全承認とは、気づき・意欲・行動・結果のすべてを認めてあげることなんです。」

✓本編②「全承認の4つのステップ」

「心理学的には、承認すべきプロセスは大きく4つあります。

1. 気づきの承認

『あ、私いま疲れてるな』『不安なんだな』と気づけた時点で素晴らしい。気づきは成長の第一歩です。

2. 意欲の承認

『やってみようかな』『変わりたいな』と心が動いたこと、それ自体を認める。

3. 行動の承認

結果はどうであれ、一步動いたら“よくやった”と自分に声をかける。

4. 結果の承認

うまくいったらもちろん喜び、うまくいかなかつたら“挑戦できたね”と労う。

多くの人は“結果の承認”しかしていません。

だから自己肯定感が上がらないんです。

でも、本当は【気づき・意欲・行動・結果のプロセスの全部】を承認する必要があるんです。」

✓本編③「できなかつたときこそ全承認」+受講生エピソード

気づいてそれをやって、部屋がきれいになったとか、結果も出たときは、プロセスも全部承認しやすいですよね。難しいなと思うのはきっと「やらなかつた時」と「うまくいかなかつたとき」

「一番大事なのは、やらなかつた時、できなかつたときの承認です。

たとえば『やろうと思ったけど、疲れていてできなかつた』とき。

多くの人は“結局できなかつた”と責めてしまします。

でも、全承認では逆なんです。

『やろうと思えたんだね』

『ちゃんと気づけたんだね』

ここを褒めてあげるんです。

✿実際に、わたしの所の受講戦である50代の主婦の方がいました。

その方はずっと“私なんてダメだ”“もうこの歳からは遅い”と自分を責めて、挑戦することを避けてきたそうです。

でも、全承認を取り入れてからは毎日こう書くようになったんです。

『やろうと思つただけでもすごい』

『今日は気づけただけでも進歩』

最初は小さな一歩でしたが、少しずつ『できることもある』と自分を認められるようになり、自己否定の声が小さくなっていました。

そして半年後。

『私でもやっていいんだ』と思えるようになり、得意な料理を活かして自宅で小さな料理教室を始めたんです。

最初は数人の生徒さんからスタートでしたが、今では月に何十人も集まる教室に育ちました。

本人は『まさか50代から起業できるなんて思っていなかつた。でも、できなかつたことより、気づけたこと・意欲が出たことを承認できたから、ここまで来られました』と涙を流して話してくれました。

そう、行動できるようになる一番の土台は【できなかつた時こそ承認する】ことなんです。

なんでかって言うと、ひとは誰でもいきなり行動するわけじゃないんですね。そこに至るまでにはいくつかのステップを踏んでいて、それぞれのステップが満ちた時にはじめて、行動という目に見えるものとして現れます。

気づきも意欲も目には見えないけれど、心の中でちゃんと行動へ向かうプロセスとして動いているものです。だからそれらが満ちれば、自然と必ず行動に変わっています。逆に責める、こんな自分じゃダメだと思う、否定する気持ちはそのプロセスも否定してしまうから、エネルギーを吸い取ってしまうんですね。行動するためのエネルギーを気づきと、意欲で溜めていくと、やがてあなたはアレ？なんだか不思議何だと、行動できるようになっている、って風になつてますよ」

アイキャッチ

✓本編④「全承認ワーク実践」

「では、ここで実際に“全承認ワーク”をやってみましょう。

ノートやスマホに、今日の出来事を【気づき・意欲・行動・結果】の4つに分けて書いてください。

✿フォーマット：

- 気づき：_____
- 意欲：_____
- 行動：_____

- 結果：――――
- 自分へのねぎらいメッセージ：――――

これを1日1回でOK。

“できなかつた”ことがあっても大丈夫。

そのときは、気づけた・やろうと思えたところを承認してあげてください。

承認の仕方は「気づいたのすごいね！」 「やろうと思ったんだステキ✿」 「行動したのやったね！」 ってとにかく全部ほめて労うこと。

こうして承認を積み重ねると、少しずつ“自己否定の声”が弱まり、自己肯定感の貯金が増えていきます。大丈夫、たくさん的人がこれで人生変えます。あなたにもできますよ。」

✓ エンディング

「いかがでしたか？

一人ではなかなか難しいな、もっと詳しく知りたいな、私の場合はどうすればいいんだろう…
と思った方は、心理コーチりえとお友達になりましょう♪

今なら公式LINEに登録いただくと、特典【心理学で運に好かれる人になる10大プレゼント】に加えて、今回ご紹介した【どんな自分も丸ごと認める！全承認ワークシートPDF】も一緒にお渡ししています。

このPDFは期間限定となりますので、ぜひ今のうちに受け取ってくださいね。

欲しいなって方は、LINEでわたしに **『全承認』** とメッセージを送ってください。

✓最後に今日の復習です

- 承認は“結果だけ”ではなく、気づき・意欲・行動・結果の4つ全部を承認すること
- 特に“できなかつた”ときこそ、気づきや意欲を承認するのが全承認の真髄
- 気づきと意欲を承認していくと、そのコップが少しずつ満ちて、やがて自然に行動へとあふれ出す
- 年齢なんて関係ありません。いつからでも、あなたは変わることができます

今日の内容が少しでも役に立ったなと思ったら、【いいね】や【コメント】をしていただけると、とっても励みになります。

また新しい動画を見逃さないためにも、チャンネル登録もお忘れなく♪

それでは、また次の動画でお会いしましょう。」

HSP心理コーチりえでした、バイバイ