

## 第7回健全育成分科会議事録

分科会：第2分科会「自己肯定感の醸成」

作成者：吉井（サブリーダー）

開催日：2019/2/24（日）9:30～17:00

会場：ほどがや地区センター

参加者：住吉、多摩、平塚中等教育（2）、茅ヶ崎、伊志田、上溝南、OB、高P連（3名）

計11名

議題：ギフトトレーニングの勉強会

講師：佐藤幹夫氏

### 【内容】

#### 1) 自己紹介

氏名、参加の目的等

#### 2) トレーニングの概要

##### ・自己洞察トレーニング

客観ではなく、俯瞰で自分を上の視点から見る

##### ・現実と妄想を区別する

・生まれ育った能力（ギフト）を発見、承認し、自己肯定感を向上させる

・そのギフトを最大限に発揮するタメノトレーニング（通称ギフトレ）

#### 3) 目的

・自分で問題を解決、目標を達成し、ビジョンを実現する

・自分のギフトのままに生きる

・自分の価値観に合った生き方をする

・自分らしく「あるがまま」に生きる

・究極的に幸せに生きる

#### 4) 進行

・①基本レクチャー→②質問を考える→③発表する→④承認→⑤講師と会話→⑥全員で傾聴

（共有）→⑦気づき→⑧ギフトを発見→⑨承認→⑩次の質問を考える

### 次回予定：

日時：3月16日（土）14時～

会場：藤沢商工会館ミナパーク

講師：工藤 紀子氏（日本セルフエスティーム協会代表理事）

以上