

## **自己肯定感を高めて大人の夢を叶えるオンラインプログラム『自己肯定感プログラム』実践講座。活動報告のお知らせ**

絵本がこころの知能指数(EQ)を育み自己肯定感を高め、絵本の読み聞かせが親と子のしあわせな未来をつくる活動を推進する、一般社団法人絵本メンタリング協会(本社:沖縄県 代表理事 仲宗根敦子 <https://eq-ehon.com/>)は、オンラインプログラム『自己肯定感プログラム』を第1弾は3月26日、第2弾は4月9日よりスタートしました。

一般社団法人絵本メンタリング協会は、日本全国と海外数ヶ国にて403名の講師を輩出し、その独自の手法を研究する活動を約3年前からオンラインを中心に行っております。

絵本は、絵本の読み聞かせをする事によって読み聞かせる子供は勿論、読み手である親(ママパパ)自身にも、自信や癒しや新たな発見が絶えず巻き起こります。

全国の講師陣は、子供が寝静まった毎晩夜10時にオンライン(zoom)にて会議を行います。その会議は講師みんなの意見が白熱し、深夜にまで及ぶことが多々あります。

### **そして完成した『自己肯定感プログラム』**

この自己肯定感プログラムは、一日のはじまりに絵本の読み聞かせを動画で聞くことから始まります。『考える』のではなく『感じて』欲しい。いつもあたまを使っていろんなことを考えている日常から本の少しだけ解放してあげてください。たった一日5分だけで、ゆったりとした癒しの時間を作ってみて欲しいのです。

### **新型コロナウイルス。**

全世界で私たちが経験したことがないような事がこれから起こるかもしれません。そう考えてみると、赤ちゃんは常にいつでも経験したことのないことが目の前に起こっています。

例えば、食べた事がない離乳食を口にする、歩いた事が無いけど歩こうとして何度も転ぶ、はじめてお母さんから離れて幼稚園、小学校でお勉強が始まる、、上げてみたらきりがありません。

でも、子どもはお父さん、お母さんが『出来るから大丈夫!』という安心、安全の前提があつてこそ、チャレンジできているのです。

今、まさに私たちも先の見えない不安の中にいるかもしれません。

このようにして、なぜ、絵本で自己肯定感が上がるのか？絵本と潜在意識や幼少期の関係性や自己肯定感ワークの重要性なども理論的にお伝えしていきます。

でも、本当に大切なのは頭で理解することではなく、心から感じられることなのです。

『無条件でありのままを受容する』それにはもちろん理由はいりません。ただただそう思えることが大切なのです。

例えば、小さな子供は理由無く無条件に親を愛しています。昼間、ガミガミ叱られ悲しくて大泣きしても、気が済んだら『ママ～』って笑顔でハグを求めてくるように。喜怒哀楽をその時、そのとき感じきったらいいんです。

そうすると、ネガティブに蓋をすることなくどんな自分にも『そう感じているんだねって』優しくなれます。それが無条件に自分を受容することです。あなた自身が無条件に受け入れるようになると、周りの人のことも受容できるようになります。相手も、心地よさを感じてくれるようになります。家庭で過ごすことが多くなる今こそ、自分自身がパワースポットになることが重要です。

どうやってもコロナウイルス問題で世間はネガティブな情報に溢れているから、意識して良い環境に浸ることが大事です。

多くの子ども達は大人が決めたルールの中で各自治体が決めた学校の休みや再開の規則に従うしかありません。でも、わたし達大人は自分ですべてを決めることができます。それにはもちろん責任が伴います。その責任とは『自分が幸せになる』責任ではないでしょうか？

いつまでも自分を社会のルールに従わぬのではなく、自分の幸せは自分で責任を取ることを選択できる！何が幸せな選択なのか自分で決めていいのです。

『大人って幸せでいいなあ～』

『早く大人になりたいなあ～』

って、子どもに思ってもらいたいですよね♪

今回の自己肯定感プログラムでは、今までの考え方を 180 度変えて、無条件に自分を肯定できるようになるプログラムです。絵本の読み聞かせと、1 日 5 分の新しい習慣を身につけるだけです。

絵本の読み聞かせで無意識に自己肯定感がアップするオンラインプログラムです。

**【取材のお申し込み先】** オンラインにて、いつでも対応させていただきます。

組織名：一般社団法人絵本メンタリング協会 代表理事：仲宗根敦子

所在地：沖縄県沖縄市宮里 1-31-15

URL: <https://eq-ehon.com/>

Mail: [pr@eq-ehon.com](mailto:pr@eq-ehon.com)

広報担当 尾崎友俐