

COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO

ハピサク教材シリーズ **05**

犬飼ターボ

自分責めをやめる方法



Happy & Success !

自分責めをやめる方法

著作権について

本テキスト、CD、音声ファイルには著作権が設定されており、著作権法でその権利が保護されています。

本教材を購入したということは、著作権者である犬飼ターボと受講者の間で使用許諾契約が成立したことになります。

本教材で得た情報の使用の結果については受講者の自己責任とします。この情報を使って生じた一切の責任を著作権者は負いません。

基本的には、本教材から得た情報を無断で使用することを禁じます。

ただし、以下の場合を例外とします。

【許可が不要】～宣伝になるため～

以下の場合には犬飼ターボの教材で学んだものである旨を伝えることを条件に事前の許可なく行うことができます。

- ① 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定外に話すこと。
- ② 本教材で得た情報を元にして、表現を変える、情報を付加するなどしたものを自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと、またはテキスト等にして配布すること。
- ③ 音声ファイルやCDを購入者ではない人と一緒に聞くこと。

【許可が必要】

以下の場合には事前の許可が必要です。著作権表示に関する取り決め、または著作権使用契約の締結が必要な場合があります。

- ① 本教材で得た情報をそのままコピーや転載して配布すること。
- ② 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと。またはテキスト等にして配布すること。

以上のルールに違反して著作権者に損害が生じた場合、損害賠償が発生する場合がありますのでご注意ください。

自分責めをやめる方法

1、洗面台びちょびちょ事件

自分責めは「」を生み、自分責めが伝染する。

2、自分責めの5大誤解

①自分責めをする人は「」が高いという誤解

- 「」より自分責めが素晴らしいという誤解
自分の考え方や行動を「」するときに、自分を責める必要はない！
- 他人が失敗したときに、「」して傷つくべきだと思う。
失敗した人が傷ついていないと、「」でいいと思う。
- 自分責めをする人ほど他人の失敗に厳しくなる。
＝学ばせるために「」をする。

②自分責めをすると人に好かれるという誤解

- 自分を否定して、周りの人に「そんなことないよ～」と否定してもらうのは、
「」ほしいから
- 自分責めをしていると、人の言葉に「傷つき」やすい。
だめだと言われているように聞こえる。

③自分を責めると「」できるという誤解

- 自分を罰して学ぶと「」が悪い
- 反省する＝自分責め
反省は学びの「」！
本当の問題を見たくないから、自分責めをする。
- 自分責めする人ほど成長が「」



自分責めをやめる方法

④自分責めをするほうが 成功できるという誤解

- 自分責めをすると、成功のスピードが「 」になる。
成功しにくい。なぜなら、「 」を変えないから。「 」だけで頑張ったり、気を付けると言っ、実際の「 」レベルでは解決方法を考えないから。
- 同じ「 」をしなければいい。そのためには、本当の原因となっている「 」を修正する。「 」を書き換える。
- 「 」する必要はない。改善だけすればいい。
- 「 」ます、「 」ます、「 」しますは、成功から外れる危険な言葉

⑤自分責めは性格だという誤解

自分責めは性格ではなく、ただの「 」！

両親に「反省しなさい」と自分責めをするよう教えられた。

両親は失敗から学ぶ方法を、反省する方法以外知らない。

だから子供に教えているだけ。

あなたも、教えてもらった方法を素直にやっているだけ。

自分責めをやめるために、自分責めしていることを「 」しないこと。

「 」を直せばいい。←大事！

自分責めをやめる方法

3、自分責めは何に役立っているか？

①他人から「 」されないための防衛手段

②自分を「 」手段

③自分「 」の手段

自分責めをやめる方法

4、自分責めのマイナス面

- ①セルフイメージが下がる

- ②自分が嫌いになる

- ③他人に厳しくなる

- ④心と体の具合が悪くなる

- ⑤ライフワークが分からなくなる

- ⑥成長が遅くなる

- ⑦爆発する



自分責めをやめる方法

5、ねぎらいの理解

1、褒める、ねぎらう、当たり前、自分責め、

- ① 【自分責め】は、ガソリンタンクに「 」をあける。長く走れない。「 」で自分を動かす方法。
- ② 【当たり前】は、「 」しないで走る。「普通のこと、正しいことをしているだけなので評価に値しない」(ゼロ)
- ③ 【ねぎらい】は、「 」しながら走る。ガソリン＝「 」。
- ④ 【褒める】は、ゴールしたときに「 」する。「 」を承認する。

2、50%しかできなくて悩んでいる大切な友達に対してどんな風に言う？

3、自分をねぎらえると、「 」もねぎらえるようになる。
自分を責める人は、「 」も責めるようになる。

4、エジソンが電球を発明するときに600回も挑戦し続けられたのはなぜ？



5、50%できたときに0%だと評価するのと、
50%できたときと評価するのはどっちが実態に近い？
→0/100思考はすごく変な評価の仕方。

★おだてる、甘く見るとの違いとは？

自分責めをやめる方法

6、ねぎらいの4つのメリット

- ① 自分を親友のように扱うので、自分が「」になる。
- ② エネルギーが湧いてくるので、「」できる。
- ③ 「」関係、「」関係、「」が良くなる。
- ④ 自分を認めるので、自分の「」や望む成功が分かってくる。



自分責めをやめる方法

7、ねぎらいの3つのタイミング

- ① やる前
車に乗る前
- ② やっている最中
行動しているとき（運転しているとき）
- ③ やった後
ゴールした後、（=褒める）、理想としている形でなくてもいい。
どれくらいできたか。



自分責めをやめる方法

8、ねぎらいの4種類

① 発想

「 を思いついた」、「 に気付いた」

例：掃除

「 」いることに気付いた！「 」したほうがいいことに気付いた！

② 意欲

「 がある」「 がある」「 てない」

例：掃除

きれいな部屋で仕事をしたいという意欲がある

きれいな部屋にしたいという意欲がある

掃除したいという意欲がある

きれいな部屋することをあきらめていない

③ 行動

「 した」「 に移した」「 ている」「何%やった」

例：掃除

「 」を上げた

掃除機を手にとった

掃除している

片付けは始めている

「 」と進捗をねぎらう

④ 結果

「どれくらいできた？」

例：掃除

部屋の半分は片付けたぞ、偉い！

やり遂げたね～

自分責めをやめる方法

9、ねぎらいの5つの誤解

- ① ねぎらいをしても現実是不変
→ねぎらわないから「」を起こして「」できず、現実がなかなか変わらない
ねぎらうとは、「」をなかったことにすることではない。
現実が変わるための大事な一歩であり、一步一步を「」ていくこと。
- ② ねぎらったら成長できない
→「」という考え方や自分責めをしているから「」が枯れて成長できない
ねぎらいは、50%を100%にしてしまう「」とは違う
成長出来る箇所があっても「」と見なくさせることはねぎらうではない。
- ③ ねぎらっても無駄だ
→むしろ無駄なのは「」と「」思考
50%を「」%にするほうが無駄にすること。
- ④ ねぎらったら安心してやらなくなる
→自分責めをして「」に駆られているから「」がほしくなっている。
ねぎらったら嬉しくなってもっとやりたくなる
- ⑤ ねぎらうと調子に乗る、天狗になって嫌われる
→ねぎらうとは「」を認めること。50%を「」%にしたり、「」ことではない。100%を「」%とすることでもない。
むしろ、自分をねぎらっていない人が、他人からの「」に乗ってしまう。

自分責めをやめる方法

10、ねぎらいから行動へ

- ① 発想をねぎらうと意欲につながり、意欲をねぎらうと行動につながる

発想

↓ 「」

↓

意欲が高まる

↓ 「よし、」「」

↓

行動したくなる

↓ 「よし、」、最初の一步を踏み出したら「」

↓

結果が出てくる

「10%できた。20%できた・・・」、」と褒める

- ② ねぎらいをすると、他人からの「」ではなく、自分の「」を大切に
するので、他人の目がなくても「」できるようになる。

- ③ 改善ができる

積み重ねが大切 ⇔ 「」（0/100思考）

- ④ 改善を続けると、どんどんよい結果にレベルアップし、みんなも喜ぶ

自分責めをやめる方法

1 1、取り組み方と知っておくといいこと

①紙に書いて貼る

②周りに宣言する

★自分責めをやめようとしたときに陥ること

自分責めをしている自分を責める

人は意識したことでないと変えられない

→気付くタイミングが早くなってくる

自分責めをやめる方法

犬飼ターボのハピサク教材シリーズ

- 01 自信を育てる方法
 - 02 自分を好きになる方法
 - 03 セルフィメージを高める方法
 - 04 マイナス感情の扱い方
 - 05 自分責めをやめる方法
- ★20巻まで制作する予定です

ご購入や詳しい情報はこちらで

<http://inukai.tv/>



犬飼ターボのハピサク教材シリーズ 05 自分責めをやめる方法

2014年 1月 初版発行

制作・著作 犬飼ターボ

運営 ゆーほー株式会社

〒224-0057 神奈川県横浜市都筑区川和町 2155-8

(FAX) 045-941-0966

本テキスト、ならびにセミナー内容の複製・無断使用は著作権法の定めによりこれを禁止します。