

第2回

どんな母親になるのかを
決める



前回の振り返り

- 前回、決めたことはなんでしたか？

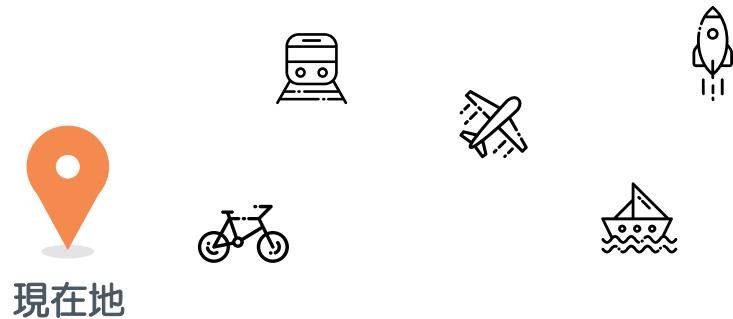
- 実際にやってみたことはなんですか？

- 何を感じましたか？



目標の大切さ

■ 現在地とゴール



_____と_____がわかると、人は_____を起こそうとします

■ ゴールを目指すための質問

1. _____
2. _____

目的の大切さ

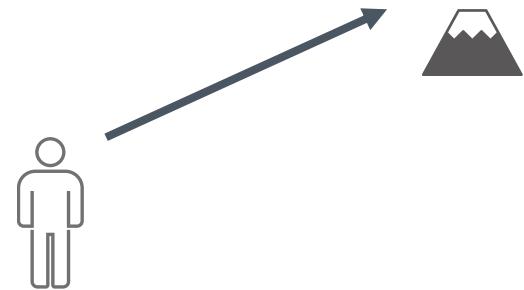
■ 目的とは

_____。客観的には評価しにくいもの。

■ 目標とは

目的のために、具体的に設定する事柄。

_____や_____など、客観的に評価できるもの。



■ 目的のない目標の達成に失敗したとき

次の_____を見失い、_____を起こせなくなりがち

■ 目的のはっきりしている目標の達成に失敗したとき

次の_____を立てやすくなり、_____に移したくなる

常に『 _____ 』を問い合わせましょう。



アドラー心理学と7つの習慣

■ アドラー心理学の原因論と目的論

原因論：原因を特定し、それをなくそうとする考え方。

目的論：目的を設定して、それを得ようとする考え方。

■ 「7つの習慣」の第2の習慣（スティーブン・R.コヴィー）

第2の習慣：目的を持って始める（終わりを思い描くことから始める）



私の子育ての目的は？

■ 人生が終わるときを想像してみましょう

「あー！子どもを育ててよかったです！！だって○○だったから！！」

○○には何が入りますか？

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





私の子育ての目的は？

■ どうしてそれが実現できたのでしょうか？

「だって私が○○○○だったから！！」

○○○には何が入りますか？

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





私の子育ての目的は？

■ 前ページの姿を実現するために、今心がけていることはなんですか？

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

■ 前ページの姿を実現するために、これからどんな行動をしますか？

いつ どこで 誰に（誰と） なにを どんなふうに

- _____
- _____
- _____
- _____





まとめ

今回、新たにわかったこと、気づいたことはなんですか？