

The page is decorated with various colorful abstract shapes, including teardrops, circles, and organic forms in shades of yellow, orange, pink, blue, and purple, scattered around the central text.

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？

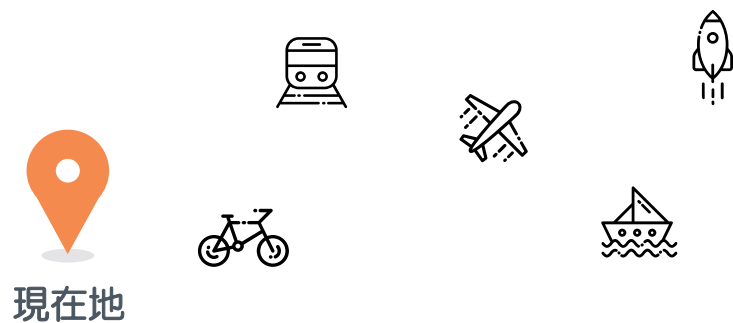
■ 実際にやってみたことはなんですか？

■ 何を感じましたか？



目標の大切さ

■ 現在地とゴール



_____と_____がわかったら、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

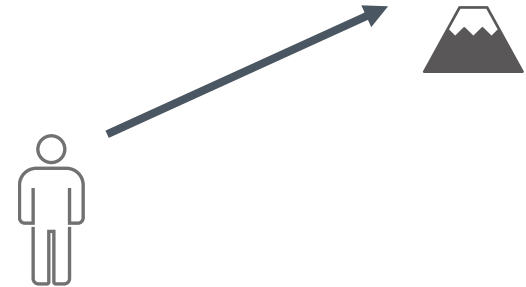
■ 目的とは

_____。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『

』を問い続けましょう。



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！！だって〇〇だったから！！」

〇〇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？

「だって私が〇〇〇〇だったから！！」

〇〇〇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？