

# NPO法人 あっとわん

ママのこころと笑顔の応援団



第133号

# 通信

あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2014年12月19日発行 46,370部

## 自分の価値観を知ると いろんなことが見えてくるよ

子どものほめ方叱り方講座や、ソーシャルプランナー育成支援講座でもお話している内容を千丸見せしちゃいます。132号のあっとわん春秋で客観的に自分を見ていくためにも必要な自分の価値観を知ること…。そんなヒントになると嬉しいです。



価値観って  
自分の中にある  
自分の基本

人は人と関わりながら生活をしています。そして、その生活はある意味永遠に続いていきます…。人間関係で、つまづいたり、嫌な思いをしたり、上手くいかない感があったりすることがあります。そこには、人それぞれの価値観が存在しているからこそ出てくるものがあります。要するに、「価値観の違い」が人間関係を複雑にしているとも考えられます。

人は無意識のうちに、自分の価値観を相手に投影して、友人や恋人、子ども、同僚に対し彼ら本人のものではなく、自分の価値観を反映した倫理やモラルに従うことを期待します。でも、こうした期待を持つことこそが、失望や裏切られた経験を引き起こす原因となるのです。

人は自分の価値に沿って生きるものであって、あなた自身の価値観に従うことはないのです。

次の質問項目を考えることで自分が大切にしたいこと＝価値観がわかるかも…

### 自分の価値観を知る12の質問

- 1 もっとも自分の空間を占めている居心地のいいものは何ですか？あなたがもっとも長く過ごしている場所に、どんな傾向や好きなものがあるでしょう？
- 2 もっとも時間を費やしていることは何ですか？
- 3 もっともエネルギー(情熱)を注いでいるものは何ですか？
- 4 よくお金を使っていること(物)は何ですか？何に投資していますか？
- 5 もっとも整理整頓してあるものは何ですか？どういうものを整えていますか？
- 6 もっとも自分を律していることは何ですか？どういうことで自分は信頼でき、また集中できるでしょうか？
- 7 何について良く考えることが多いですか？どこへ行っても良く考えていることは？
- 8 何について思い描くことが多いですか？何を空想しますか？
- 9 何について自問自答することが良いですか？自分の内で交わしている会話は？
- 10 他人とどんな話題について話しますか？自分が良く話す内容は？
- 11 どんなことに心惹かれますか？何について微笑み、顔をしかめたりしますか？
- 12 どんな目標を立てることが多いですか？

いかがでしたか？

なかなか、質問に答えにくい項目もあったかもしれませんが、今の自分を知らずしてヒントになるといいですね。

価値観は環境によって変わっていきます。お友達や子どもの年齢、働いている環境などなど、いろんなことによって変化していくのですが、「今の自分」をありのままに受け止める事、事実を認めていくこと…。それは、自分の周りの人も同じなんだろうということに気がけると、気持ちも楽になるかもしれません。

あっとわんのFacebookページでイベントなどの様子をアップしています。

<http://www.facebook.com/npoatone>



あっとわんのホームページ

<http://npo-atone.jimdo.com>

ブログも読んでね!

代表理事 河野弓子のブログ <https://ameblo.jp/berinyan/>

東部子育てセンターのブログ <http://blog.canpan.info/atone-toubukosodate>

かわのゆみこ

### あっとわん春秋

2014年は子育て支援の次世代育成に、さらに力を入れてきたと思っています。療育事業のインターン、子育て支援事業のインターン、凸凹のあるお子さんのためのワーキングメモリー支援研究習会、ソーシャルプランナー育成支援講座などでは、実際の活動に結びつくような育成と応援をしてきました。来年度に繋いでいくためには、「相談支援」(対人援助)のスキルを習得できるような取り組みをもっと進めていく予定です。▼人材育成は正直なところ、時間も手間もかかりませんが、ここを惜しんで先送りにしてしまつことは、地域の進展のためにはなりません。地道な継続と早いスタートが必要で、私は、リーダーを育てるといつ風にも考えていません。リーダーを育成するより、地域で地道に子育て支援に携わっていきたいという想いを持つ人たちの想いを醸成することが必要で、その一見小さいと思われる力が地域にたくさん存在していくことが大切だと考えています。その想いを適切に地域で活かしていくために必要なスキルや知識を伝えていくことが必要なのです。▼地域で子育てをしている人のためにより良い環境にしておくことは、NPOとしては当たり前のことだと考えています。そんな動きを2015年度も継続していきたくと考えています。