

夢工房新聞

2025年 4月発行

2月26日にT先生の勉強会
をしました。まず初めに

※自己肯定感とは

ありのままの自分を受け入れる

認める感覚、自分自身を価値のある存在

だとして、自分を認め尊重することで
生まれます。

自己肯定感が高いと、他者と比較する
ことなく、自分の意見や感情を大切に
する。

困難な状況でも、自分自身の力を
信じて行動できる。

自分の短所や長所を客観的に
捉えられ、他人の意見やその人を
認められる。



【依存症について】
たばこ・アルコール・ギャンブル
依存症について、依存していない時間
は仕事してる時とか、趣味や何かに
没頭している時。依存している時間は
なにもすることがなく、時間が
余っている時、依存を辞めるには、
趣味や何かに集中する時の時間を
増やす。

他人より自分 仕事より家族 愚痴より感謝
過去より未来 努力より習慣 完璧より程々
反省より楽観 複雑より簡単 頑固より柔軟

自己肯定感が 高い人の特徴	自己肯定感が 低い人の特徴
①感情の起伏 が少ない	①感情的に なりやすい
②「ありがとう」 をよく言う	②「でも」 「だって」 「どうせ」 「できない」 をよく言う
③人と自分を 比べない	③過剰に人を うらやむ
④他人を批判 しない	④他人の言動 が気に障る
⑤自分の短所 も受け入れて いる	⑤短所が嫌で しかたがない
⑥ストレスを 上手に解消できる	⑥ストレスを 長く引きずる



裏に続きます。



【出勤前に気分が悪くなる場合】

毎日ノートに良い事、出来たことを書く。

例えば（遅刻したけど頑張って出勤出来たと書くことで、過去の出来事や思考を振り返りやすくなる。

記録は、過去の情報を、未来へ残す手段です。

思考の整理・文章力の向上・習慣形成・

ストレスの軽減・他人関係の良好などに

効果があります。

夢工房でも毎日日報を書いています。

日報には作業内容の他に、嬉しかった事、

悔しかった事、作業中の様々な気持ちも

必ず書いています。

質問するのもあり！

スタッフが必ず答えてくれます。

【どんな職種にいたらいいのか】

職種はそこそこ興味があつて、

そこそこでできる仕事、

ストレスが減る。

ストレスを少しでも減らすと、

自分自身に余裕が出来る。

自己肯定感を高く持つことで、

ありのままの自分自身を認めることが出来て、自分に自信が持てるから

困難も乗り越えられる。

【価値観の違う人との接し方】

自分と違う考え方でも、相手を

否定したり自分の意見を無理に

通さずに相手の考え方も聞いて

「こんな考え方もあるんだなあ」と

理解する。違う考え方でも、

相手を悪く言わない。

分からない事や心配なことは、

聞いてみる、どうしても相手の

意見が難しく受け入れられない時には、

難しいことを相手にちゃんと伝える。

それぞれ一人一人意見も考え方も違うから、楽しみながら折り合いをつけると思います。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4月の

○：夢工房の休み
△：お弁当なしの

13時まで

前年度はパートさんも増え大きな、事故も怪我もなく無事に新年度を迎えることが出来ました。今年度も和気あいあいと、頑張つて行きます。