

女性組合員交流会「いきいきCafe」を開催

セルフエスティーム(自己肯定感)を高め ありのままの自分を肯定的に受け止めよう!



生保労連では、女性組合員のエンパワーメントおよびネットワークづくりを目的に、女性組合員交流会「いきいきCafe」を開催しています。本年度は、同一の内容で11月12日に東京、12月10日に大阪で開催し、15組合42名のみなさんにご参加いただきました。

テーマ 「働く女性のためのエンパワーメント セルフエスティーム基礎研修」

講師 一般社団法人 日本セルフエスティーム普及協会 代表理事 工藤 紀子 氏

セルフエスティーム(自己肯定感)について理解すること、自己肯定力を高め、エンパワーメントを向上させること目的に、グループワークを通じて実践的に学びました。

研修のポイント

- セルフエスティーム(自己肯定感)とは、自分の存在をありのまま認め、その自分を好意的、肯定的に受け止めることができる感覚。
- 「自己肯定感」を持つということは、自分は尊重しても、相手は尊重しないという自分勝手に自分さえ良ければいいという感覚ではない。自分を尊重するように、同じように相手も尊重する「I am OK. You are OK.」という考え方が土台となる。
- 短所や弱点がある自分であっても批判やジャッジせず、そういう自分も含めて、今の自分なのだとして受け止めることが大切。



▲セルフエスティームについて説明する工藤先生

参加者の感想

- 自己肯定する大切さを知ることができ、誰にとっても分かりやすく、ためになる内容だった。
- 自分の理解を深める良い機会となり、他社の方と情報交換できたことが良かった。
- 時間配分もちょうどよく、自己肯定感が低めな傾向の女性組合員向けにぴったりだと思った。
- 営業職員や内勤職員と垣根なく情報交流できる機会は貴重であったので、非常にいい時間だった。
- 他生保の組合の方々と情報・意見交換ができ、有意義な時間を過ごせて良かった。



▲研修の様子



▲グループで共有いただいた内容を発表いただきました