

金香百合の「自尊感情・栄養理論」

私OK, あなたOK
 自他尊重の感情

① 食べる

② 休む

③ うごく

からだ
 こころ

安全・安心 ①

大切 ②

関心 ③

聴く ④

ほめる ⑤

みとめる ⑥

信じる ⑦

感謝 ⑧

あきらまじ受容 ⑨



① 食べる
 (今) 孤食・団食、小食、個食
 (本来) 人間的なものを、人間的な時間にて感謝や笑顔の中で食べる

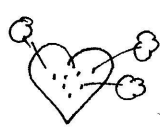
② 休む
 (今) 夜型生活・昼夜逆転、すいみん不足
 (本来) 日の出や日暮れと共に早寝早起質の良い眠りで、気持ちよく起きる

③ うごく
 (今) 動かない、歩かない、ITやゲーム漬け
 (本来) 全身をイキイキと動かす、手足を使う



① 安全・安心
 どこにいても暴力がない、いじめがない
 ②③ 大切・関心
 自分を大切にしている、関心をもってもらっている
 ④ 聴く
 つらいこと、悲しいことも共感にきいてもらう
 ⑤⑥ ほめる・みとめる
 日々、ほめられている、みとめられている
 ⑦ 信じる
 まだ見ぬ可能性を信じてもらっている
 ⑧ 感謝
 ありがとうの言葉、存在への感謝をもらっている
 ⑨ あきらまじ受容 欠点も失敗もふくめて丸ごとOKともらう

自尊感情からエンパワーへ
 (熱) (光)
 「あなた自身」と「向上」していく、
 光に向く



(無断コピーはできません HEAL★金香百合)