

第37回子育てセミナー 参加者の声

- * 視覚にうったえる大石・中石・小石をビンに入れ、日々起こる出来事で、境界線ができないとどうしてうまくいかないのかを説明していただき、とてもクリアになりました。自分の用事の中で、スケジュールを卵のパックの10個のように分け、容量以上に無理に詰め込むと全体がこわれてしまうことや、自分のタスクの中で、I/U（重要かつ緊急）・I/NU（重要だが緊急ではない）・NI/U（重要ではないが緊急）・NI/NU（重要でなく緊急でもない）の分け方や、一日ごと・一週間ごとのスケジュールの造り方がとても具体的でわかりやすく、よかったです。ありがとうございました！
- * 優先順位について、最近すべてが逆になっていたと再認識しました。逆になっていると、自分が自分でイヤになります。自分自身を管理する上で、時間管理がとても大切だということがよくわかりました。今回、いかに予定を立てて、いかに自分にとって重要で緊急なものを見極めるか、よく考えたいと思いました。
- * ありがとうございました。一番重要な自分の優先順位をも一度見直してみたいと思います。自分を大切に思うこと（自分のためになること）は、あまり考えていなかったのです。毎週月曜日に、私も、一週間のスケジュールを計画してみます。ちょっと楽しみです。
- * 境界線の話は、私にとって、今後立てていかなければならないことだとわかりました。私の場合、NOは言えるほうだと思っていますが、他人に対してすぐに手助けをしてあげてしまうことが、いけないことです。助けてあげたいけど、愛を持って我慢する、という境界線を立てたいとおもいます。

今回のセミナーはワークショップ形式だったため、録音CDはありません。