

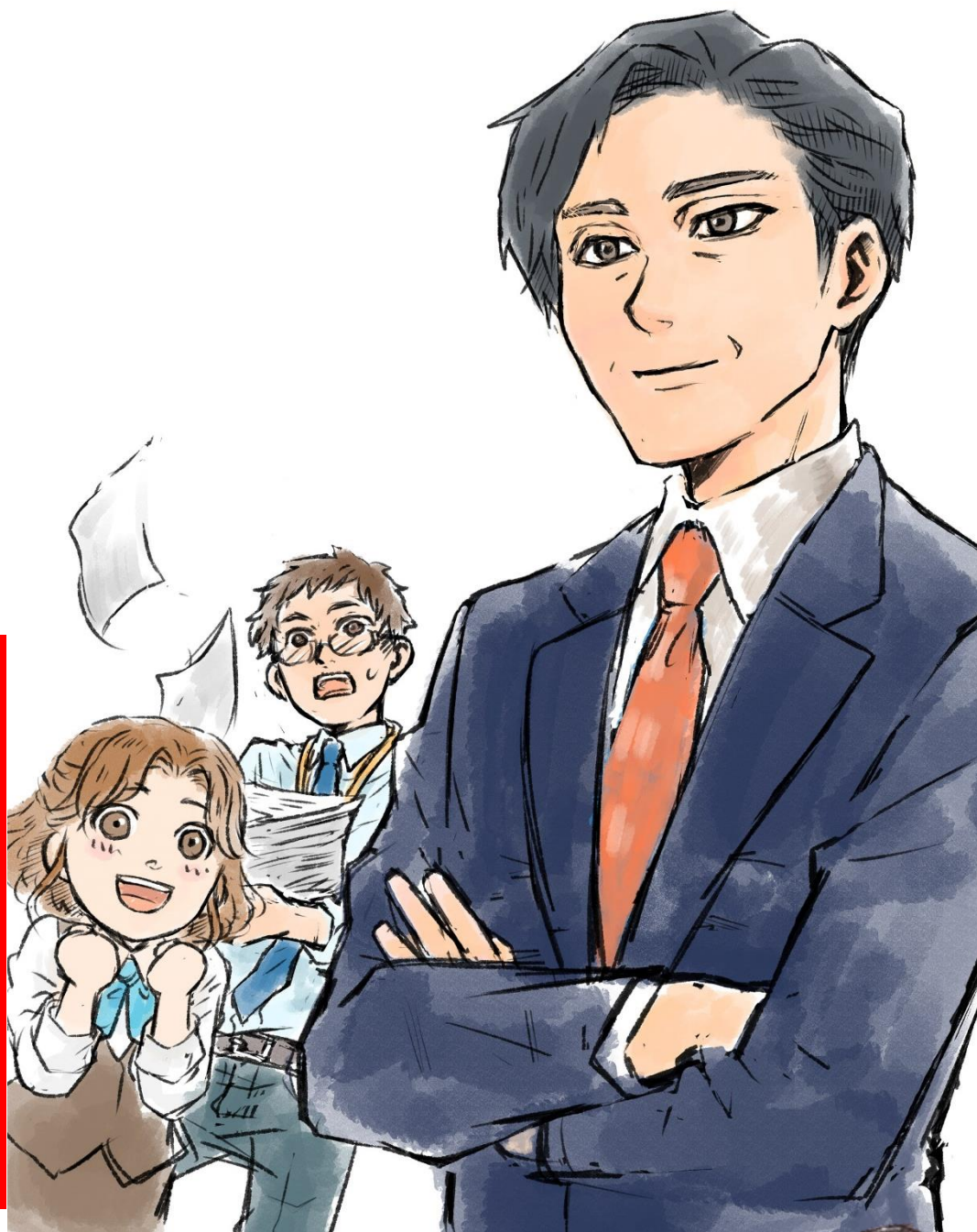


一般社団法人
自己承認力
コンサルタント協会

自己承認力®

マンガでわかる

ビジネスパーソン編



仕事・人間関係で悩むあなたへ

8万人以上が受講！

研修導入企業多数の即効メソッド



はじめに

「まんがでわかる自己承認力」
第2弾ビジネスパーソン編を
お手に取ってくださり誠にありがとうございます。
自己承認力コンサルタント協会の尾形さくらです。



前回、ひよこさんが主人公の第1弾は
おかげさまで **3週間の期間限定** URL公開にも関わらず
3,200ダウンロード突破！
という記録が出ました！

皆様に、心よりお礼を申し上げます！

メルマガをお読みくださっている方はもちろん
URLメールを転送をしてくださった方も多かったようで
「自己承認力®」という言葉がたくさんの方の目に触れ
広まったことを大変うれしく思っております。

まだお読みになっていない方は、
こちらからどうぞ！無料ダウンロードURLは[こちら](#)

第1弾をお読みになってから、第2弾を読まれると
より一層お楽しみいただけると思います！

第2弾のマンガの主人公は「管理職」の方です。

「好きなことを仕事に」と世間では
言われるようになってきていますが

私は「**目の前の仕事を楽しめる自分になる**」方が
ずっと大事だと考えています。

入社当時の私は、人見知り、人嫌い、
コミュニケーションが苦手、だからこそ
あえて接客のお仕事に**挑戦**しました。

苦手意識がありながらも
目の前のことを一生懸命やっていたら
お客様に「ありがとう」と言ってもらえることが増えて
人と接するお仕事が天職かも！と思うことも出来ました。

お仕事が好きになれたのも、私の歴代の上司の皆様のおかげです。
メンタルが弱く、泣き虫で、不器用だった私を
諦めずに根気よく育ててくださった皆様に感謝しかありません。

幹部・管理職の皆様は、部下の方々の人生を変えます。
自己承認力は、そんな影響力の大きい
組織の上の皆様にも強くおすすめしたいメソッドです。

本書が少しでもお役に立てましたら幸いです。

2019年6月 一般社団法人自己承認力コンサルタント協会
尾形さくら(亥年です)

目次

一、自己承認力とは？

二、人物紹介

三、まんがでわかる！自己承認力

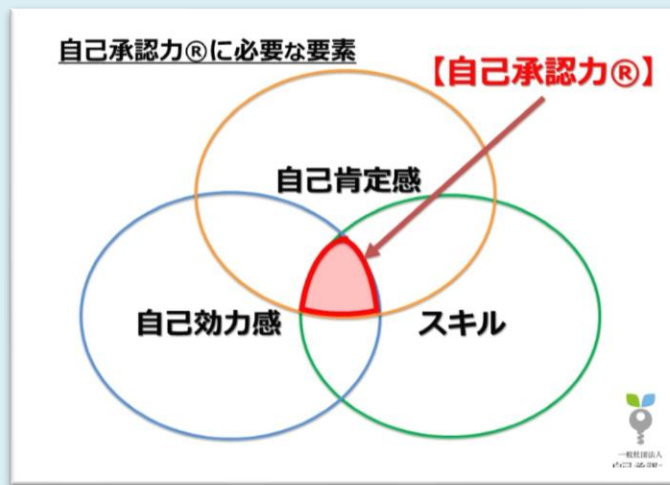
四、協会メンバー紹介

五、自己承認力の学び方



自己承認力とは？

自分を認め、自分を信じて
前に進めるチカラ



自己肯定感 + 自己効力感 + スキル
3つの要素をトレーニング！

【**自己肯定感**】 ありのままの自分にOK！

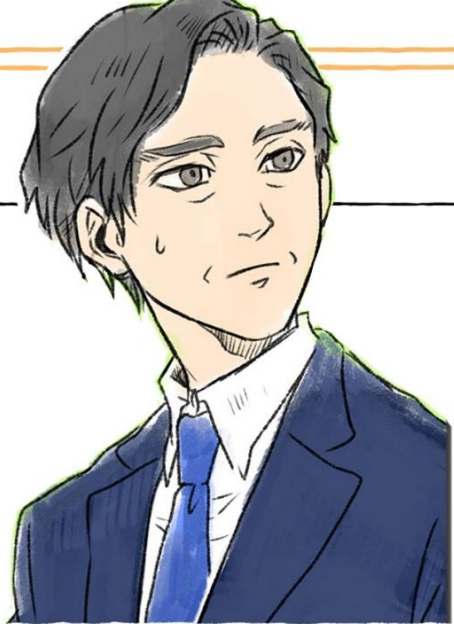
【**自己効力感**】 自分なら出来る！と思える

【**スキル**】 相手を理解し、理解される
コミュニケーション術

人物紹介

部長

ひよこさんの上司。
ストレスを抱える
団塊ジュニア世代。



ひよこ

仕事の悩みが
きっかけで自己承認
力を学び始めた。



主任

ひよこさんの上司。
部長に怒鳴られる
こともしばしば。



山本正乃

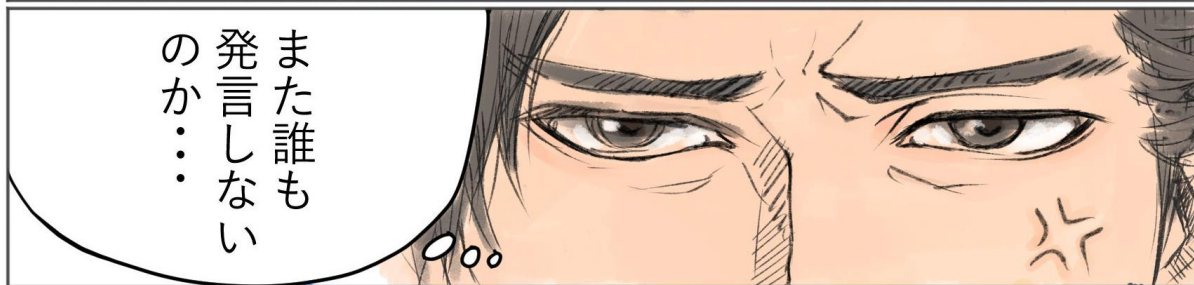
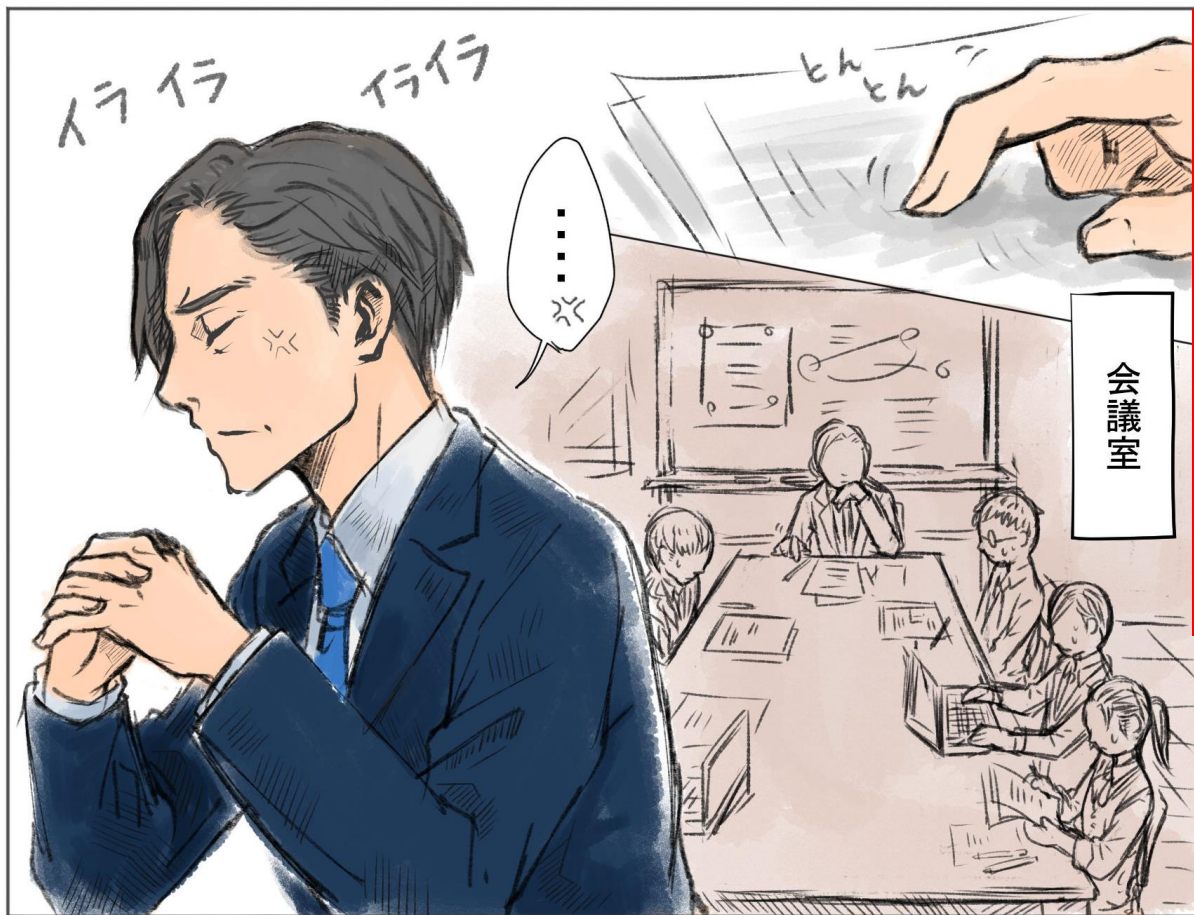
自己承認力
コンサルタント協会
代表理事

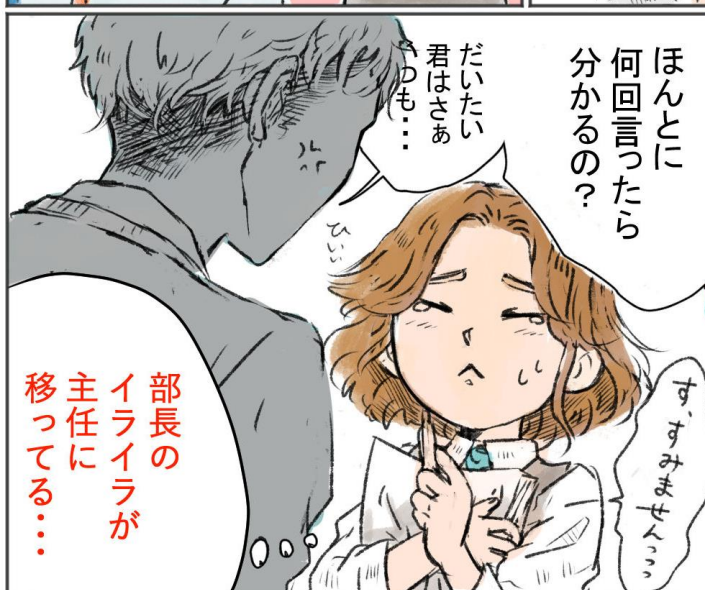
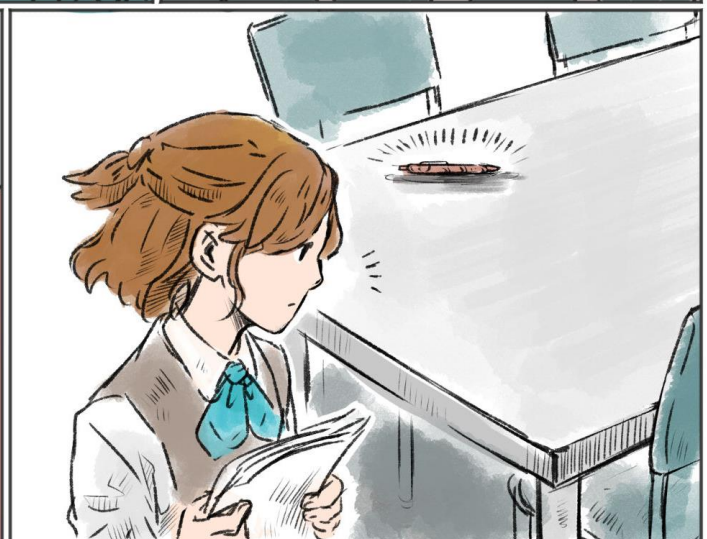
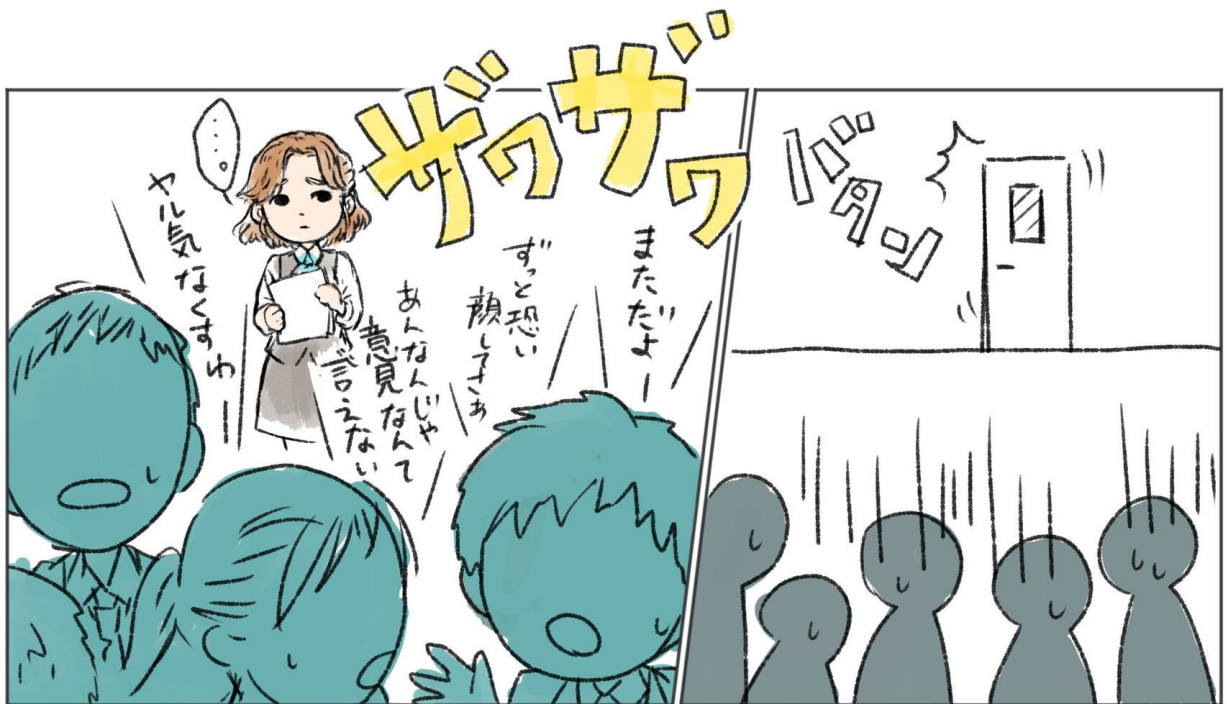


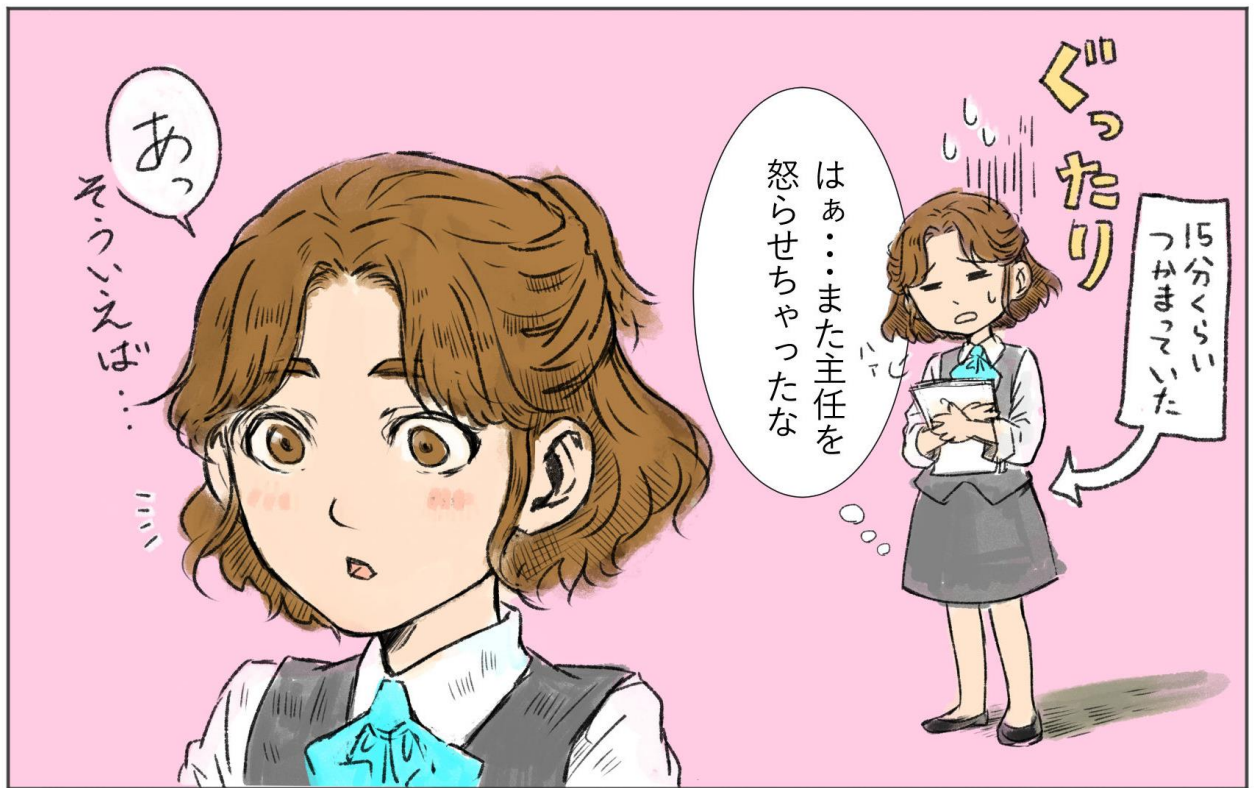
尾形さくら

自己承認力
コンサルタント協会
理事











自分がどんな行動をとるかは いつも**自分で**決められる！

あなたもOK,わたしもOK

人それぞれ食べ物の好き嫌いが異なるように
価値観も100人いれば100通り。

一つ屋根の下で暮らす家族であっても
価値観が異なるのに

**職場の人間関係なら
なおさら価値観が異なって当然。**

価値観が異なる方を「**自分と合わない**」と
決めつけてしまうのはもったいないかもしれません。

しかし・・・頭でわかっているけど
マンガの中にもあるように
誰かに怒鳴られたり、八つ当たりをされたら
誰でも嫌な気持ちになると思うのです。

自分自身も他者も、一番苦しい思いをするのは
「他者の態度・言動に振り回されてしまうこと」



特に**管理職の皆様の態度**は、
チームに大きな影響を与えます。

影響力が大きい立場だからこそ
自らのメンタルとコミュニケーションの訓練が必要です。

自己承認力トレーニングでは、
**「自分の応援者・コーチを意識的に
自分の中につくりだす訓練」**をします。

マンガの中で

「主任に八つ当たりされた！イライラをぶつけられ
ミスをきつく注意された！コワイ！嫌だ！」

という**ストレスフルな状況**だったひよこさんですが

自分で気持ちを切り替えて、主任のもとに
ミスを謝罪しに行き、お礼まで伝えていました。

一体、ひよこさんはどんな手順を踏んで
**「あなたはあなた、私は私」と
気持ちを切り替えることが出来たのでしょうか？**

自己承認力流の気持ちの切り替え方法は
こちらの基本の4ステップです。

ひよこさんの場合でしたら・・・

1. 自分の感情に注目する

その感情にぴったりにくる言葉は何でしょう？
イライラ？もやもや？悲しみ？悔しさ？



2. 感情をありのまま受け入れ

自分に「いたわりの言葉」を投げかける

「あんなに怒鳴られたらコワイよね」

「もっと優しく注意してほしいね」

3. 自分を褒める

「驚いたが泣き出さなくて偉かったね！」

「怒りで返さないで本当に素晴らしい！大人！」

4. 自分の行動を選ぶ

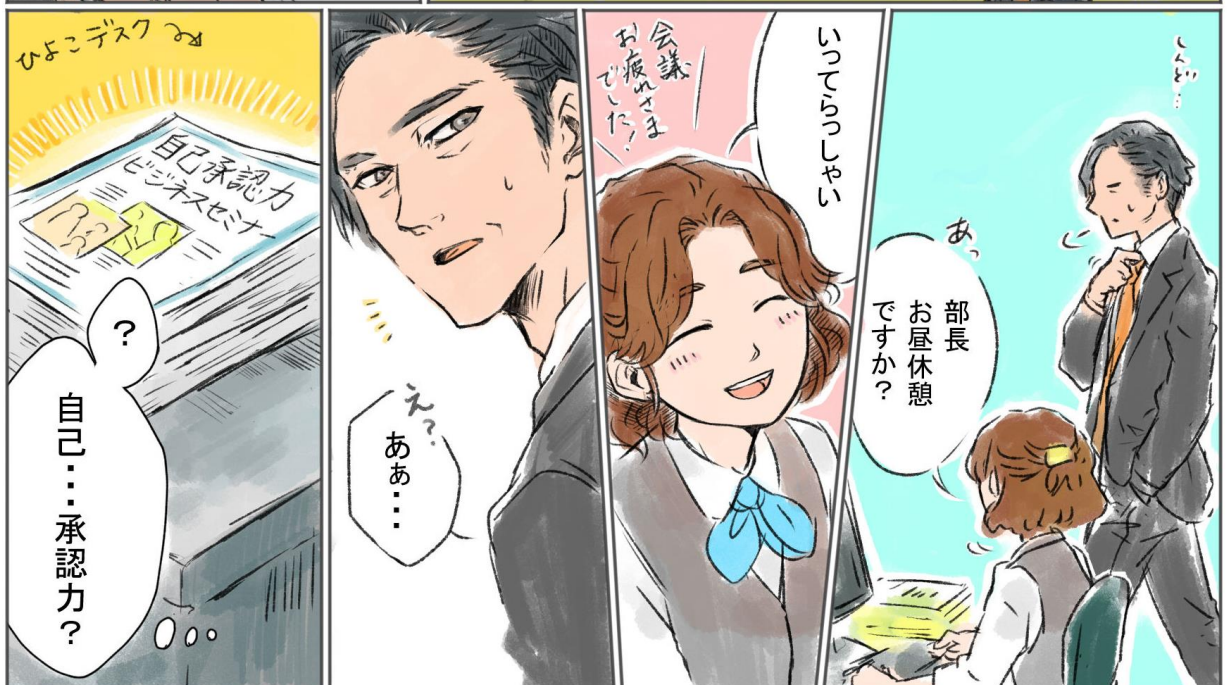
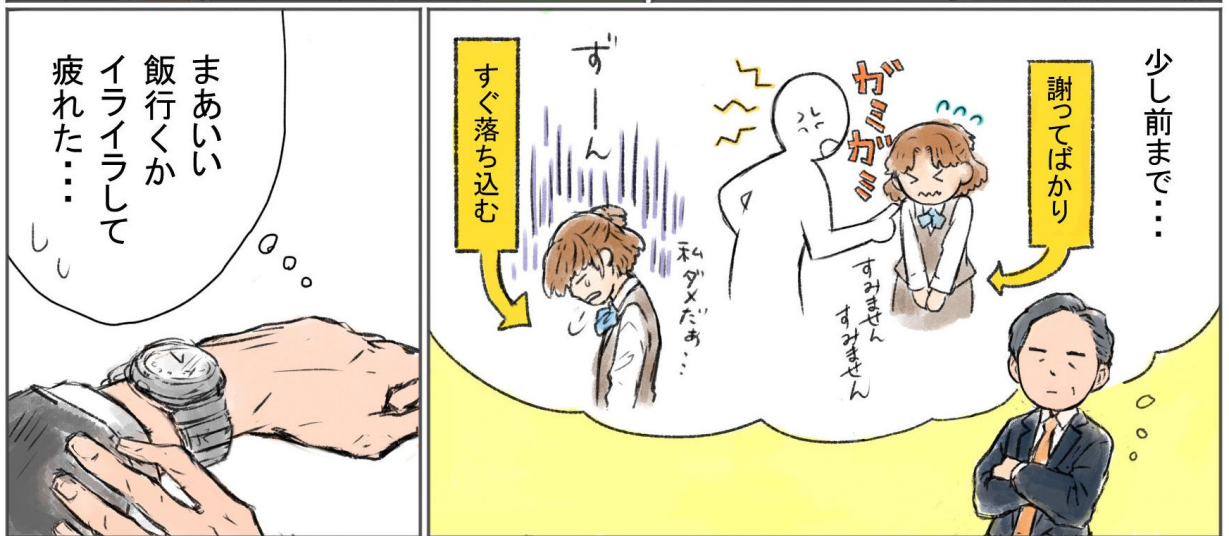
「状況を少しでもマシにするには
自分はどんな行動をとる？」

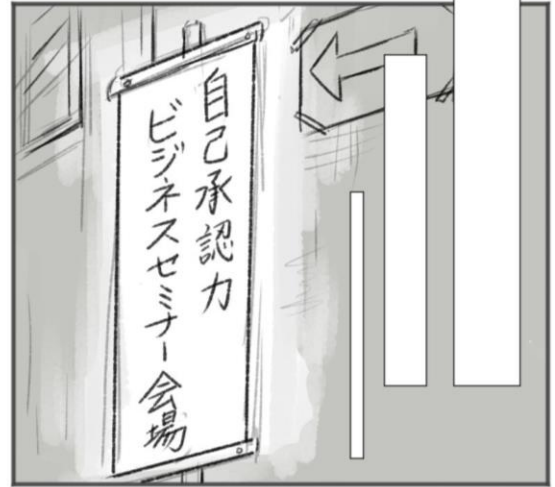
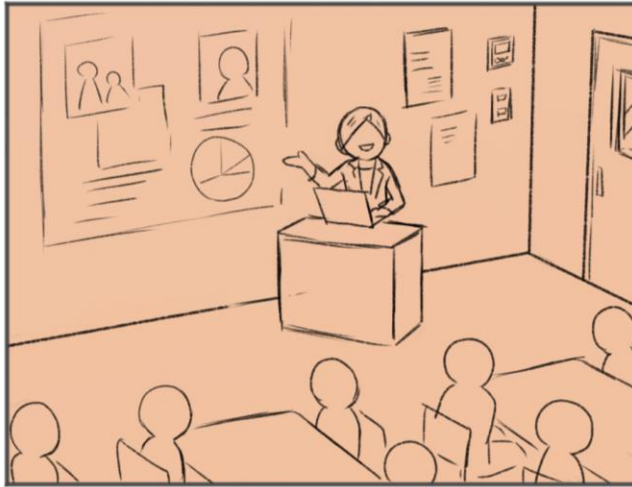


自分に寄り添い、応援し、コーチになる！

このステップでひよこさんは、自分の気持ちを
切り替えたのですね！

それでは、まんがの続きを見てみましょう♪

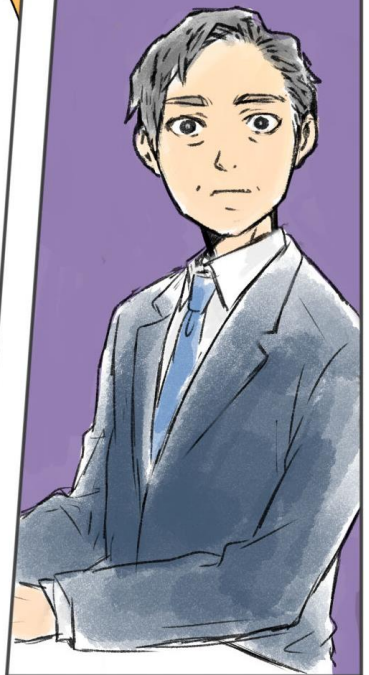




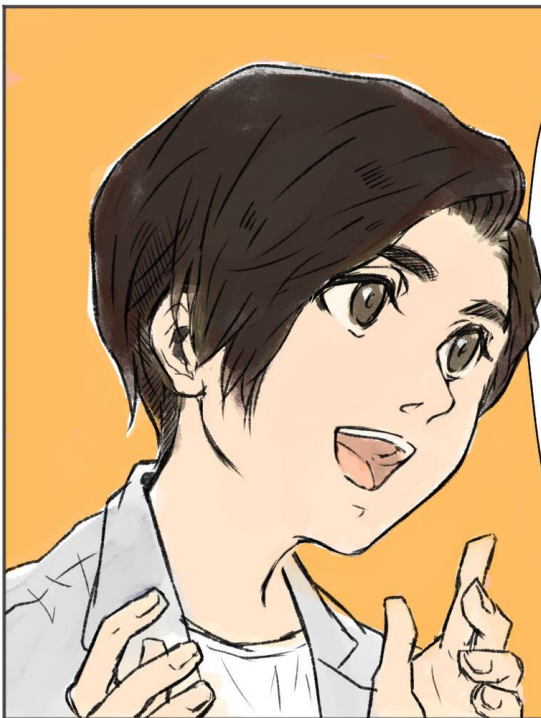
部下も同じです



管理職の不安・あせり
イライラなどのストレスは
部下の方への影響が大きい
のです！



まずはご自身が変わる
ことから始めて
いきましよう！

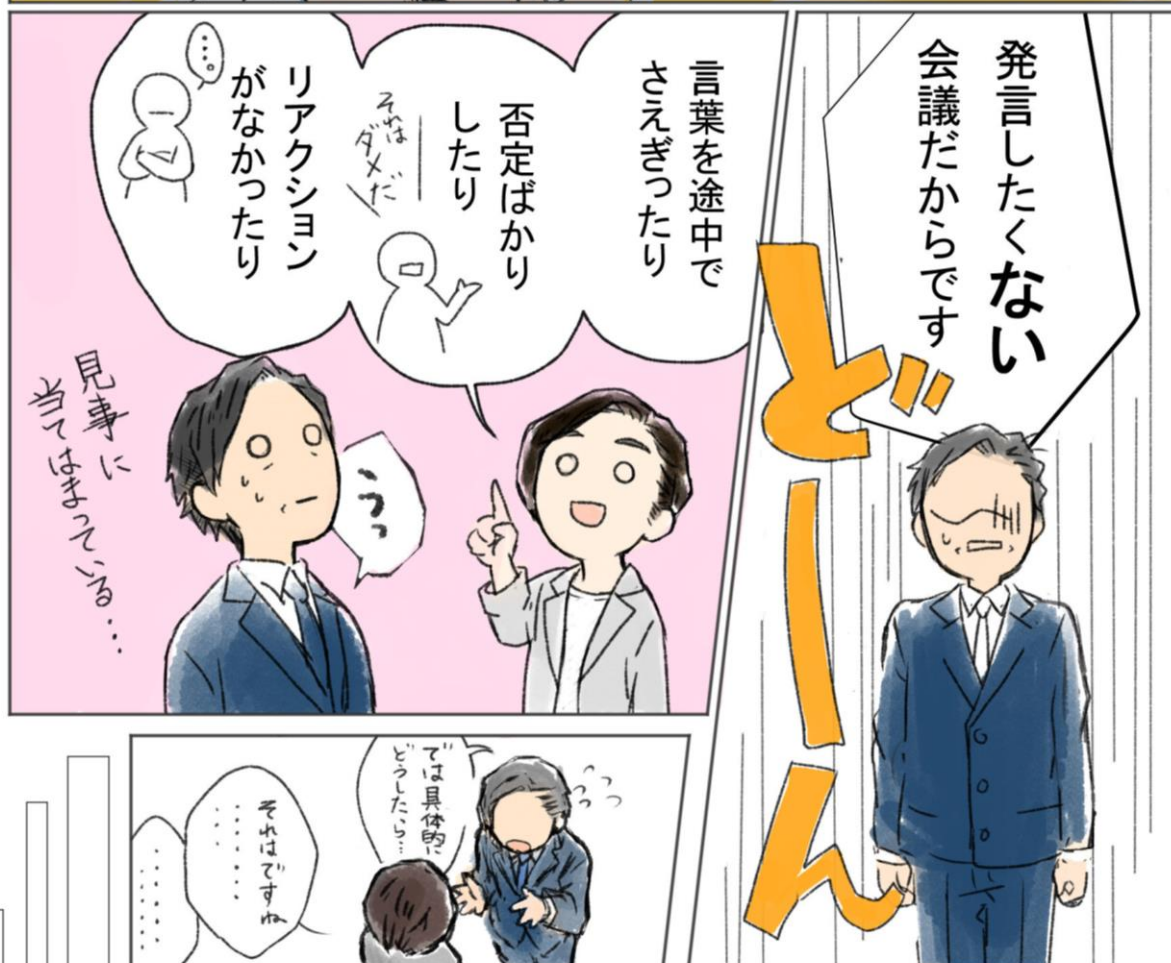


セミナー終了後…

あの
すみません…

質問よろしい
ですか？





こんな会議は嫌だ！

「あるある」をご紹介します！



威圧感がすごい



上司の都合でなかなか
始まらない・・・
または時間が押す

終始、顔がコワイ

僕らにも予定があります！

答えられないor
答えにくい質問
ばかりする



意見を求められ
発言したのに
「それは違う」と言われる





もういい！

こんな感じで

怒鳴る

発言者の言葉を
途中で**さえぎる**



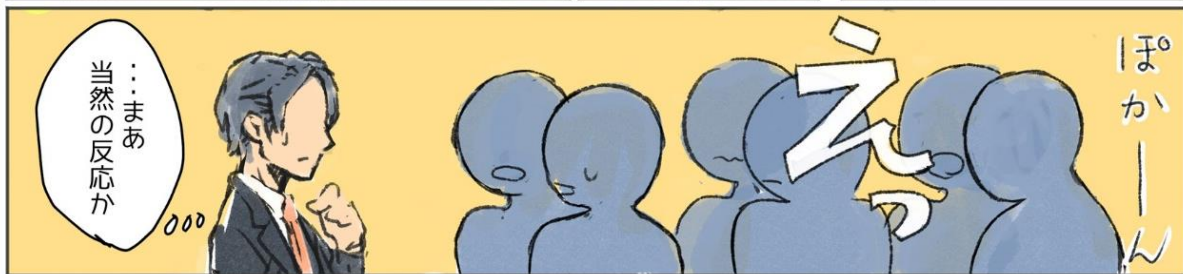
褒めない、感謝しない

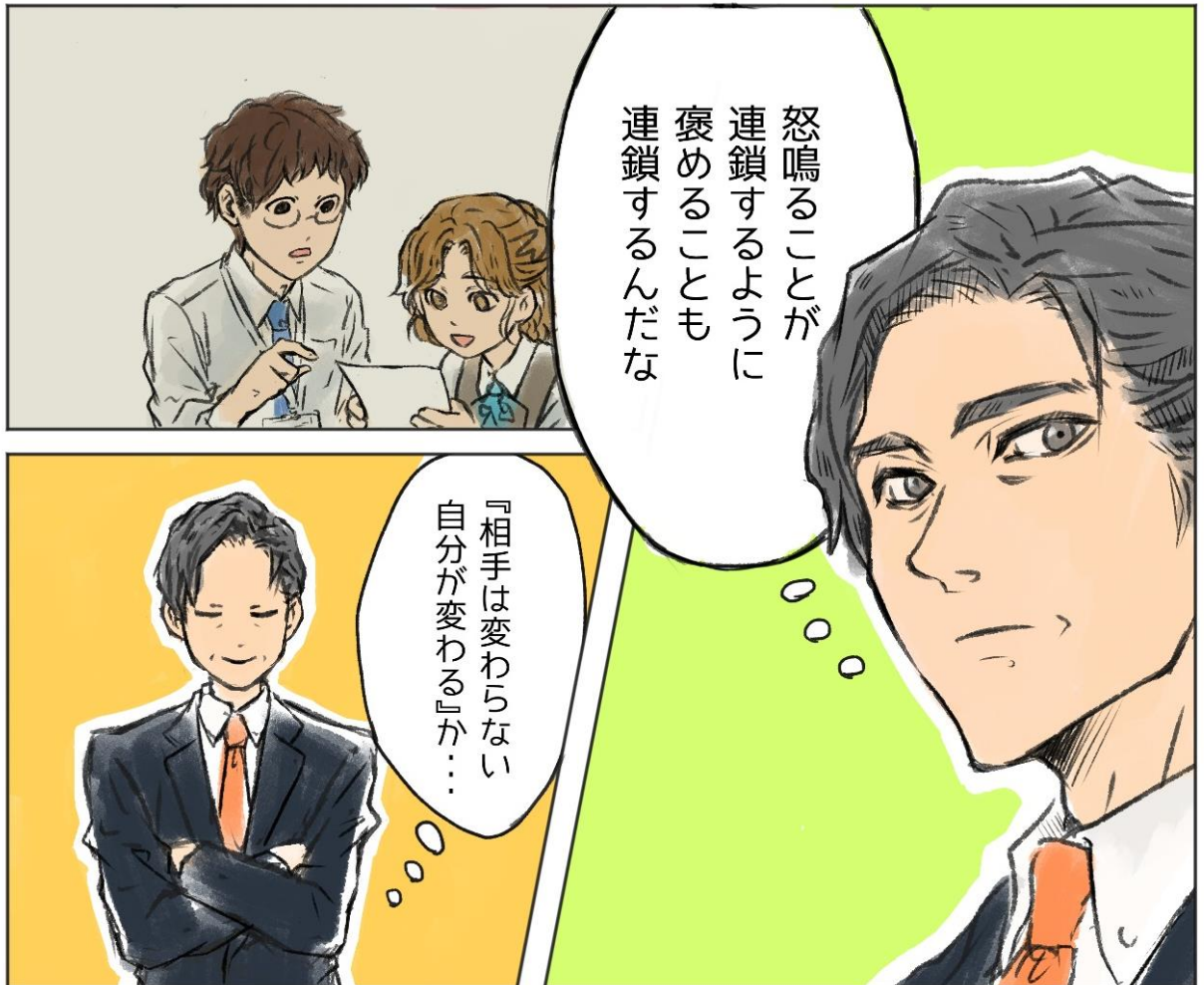
**目が合わない
リアクションがない**



腕組みと足組み
背もたれによりかかるのは
ただの癖・・・なんだけどな

数日後





おわり。



一般社団法人自己承認力コンサルタント協会

<自己承認力の基礎から学ぶメールマガジン！>

【自己承認力トレーニング7つのステップ】

登録はこちら→ <http://h-polish.com/merumaga1/>

<自己承認力をビジネスメールマガジン！>

【自分ならできる！と思えるビジネスマンの戦術】

登録はこちら→ <http://h-polish.com/dekiru-merumaga/>

<協会HP>

<http://h-polish.com/>

<協会Facebook>

[自己承認力公式Facebook](#)

[できる部下の育て方Facebook](#)

<協会Instagram>

[自己承認力公式インスタ](#)

協会メンバー紹介

「マンガわかる自己承認力」はいかがでしたか？
ここからは自己承認力コンサルタント協会の
認定講師・カウンセラーをご紹介します！
講演・研修のお問い合わせは[HP](#)までお願いします



協会代表理事

山本 正乃 Yamamoto Masano

活動エリア：関東全域

紹介ページ：[山本正乃](#)

関連リンク：[公式HP](#)、[Facebook](#)

協会理事

尾形 さくら Ogata Sakura

活動エリア：全国

紹介ページ：[尾形さくら](#)

関連リンク：[Facebook](#)、[Instagram](#)



協会認定講師・認定カウンセラー

桑原 明徳 Kuwabara Akinori

活動エリア：千葉県

紹介ページ：[桑原明徳](#)

関連リンク：[Facebook](#)

協会認定トップカウンセラー

増田 由美子 Masuda Yumiko

活動エリア：埼玉県

紹介ページ：[増田由美子](#)

関連リンク：[ブログ](#)



協会認定講師

岡部 悠介 Okabe Yusuke

活動エリア：関東全域

紹介ページ：[岡部悠介](#)

関連リンク：[Facebook](#)、[Instagram](#)

- 障がい児発達支援・子育て支援に強い
- 「Try Ponte」個別セッション、訪問トレーニング



協会認定講師

馬場 由浩 Baba Yoshihiro

活動エリア：埼玉県

紹介ページ：[馬場由浩](#)

関連リンク：[Facebook](#)、[Instagram](#)
[トーサイアポHP](#)



協会認定講師

小笠原 美穂 Ogasawara Miho

活動エリア：青森県



協会認定講師

廣田 直希 Hirota Naoki

活動エリア：滋賀県

紹介ページ：[廣田直希](#)



協会認定講師

樋口 てい子 Higuchi Teiko

活動エリア：東北

紹介ページ：[樋口てい子](#)

関連リンク：[青葉ヘルプ°ーションHP](#)



協会認定講師

黒木 敏幸 Kuroki Toshiyuki

活動エリア：東京都

紹介ページ：[黒木敏幸](#)

関連リンク：[Facebook](#)



協会認定講師

鈴木 一郎 Suzuki Ichiro

活動エリア：埼玉県



協会認定講師・認定カウンセラー

おおはし いくこ Ohashi Ikuko

活動エリア：茨城、千葉、埼玉、東京近郊

紹介ページ：[おおはしいくこ](#)

関連リンク：[Facebook](#)、[アクセサリー店HP](#)



協会認定講師

高橋 夏希 Takahashi Natsuki

活動エリア：埼玉県

協会認定講師

柴崎 知加 Shibasaki Chika

活動エリア：東京都

関連リンク：[サロン「PearJade」HP](#)
[Facebook](#)



協会認定講師

高井 和弘 Takai Kazuhiro

活動エリア：福岡県

関連リンク：[Facebook](#)、[ブログ](#)

協会認定講師

鳥巢 力 Torisu Chikara

活動エリア：千葉県



協会認定講師

高野 泰志 Takano Hiroshi

活動エリア：関東

紹介ページ：[高野泰志](#)

■病院・クリニックなどの医療機関に強い



協会認定講師

横尾 吉栄 Yokoo Yoshitaka

活動エリア：福岡県



協会認定講師

千葉 みき子 Chiba Mikoko

活動エリア：関東

紹介ページ：[千葉みき子](#)

関連リンク：[ブログ](#)



自己承認力の学び方

自己承認力は、当協会の認定講師・カウンセラーがお伝えしています。

※「自己承認力」は当協会の登録商標です

■ 無料メールマガジン

<http://h-polish.com/merumaga1/>

■ 各種講座

<http://h-polish.com/curriculum/>

■ セッション・カウンセリング

<http://h-polish.com/counseling/>



随時開催中♪

〈まずはここから！〉

入門講座



「自己承認力って何？」「何から始めればいいのか？」
即できる！という方法をぎゅっと絞ってお伝えする人気講座！
自己承認力の基礎を90分で学べます♪



講座内容（90分）

- 自己承認力とは？
- 自己承認力を高める3要素

- (1) タイプを知る「5つのタイプ」
- (2) 思考を変える「労う+」
- (3) 言葉を変える「変換方法」

受講料 3,240円(税・教材費込)

＜目標を達成するチカラが目覚めます！＞

自己承認力®講座各種

仕事・プライベートで即使える
「自己承認力」を高める
スキル満載の講座！

- 自己承認力アドバイザー3級
- 自己承認力アドバイザー2級
- 自己承認力アドバイザー1級



[＜アドバイザー講座詳細はこちら＞](#)

＜協会認定資格＞

認定講師・カウンセラー®養成講座



資格取得後は
協会認定講師・認定カウンセラー
として活動が出来ます

経営者・管理職・個人事業主・学生
社内教育担当・講師業・セラピスト
整理収納アドバイザー・婚活コンサル
福祉系・メディカルアロマ など

「ご自身の強み×自己承認力」
でオリジナルのコンテンツ作り！

[＜認定講師養成講座＞](#)

[＜認定カウンセラー養成講座＞](#)

【著者紹介】

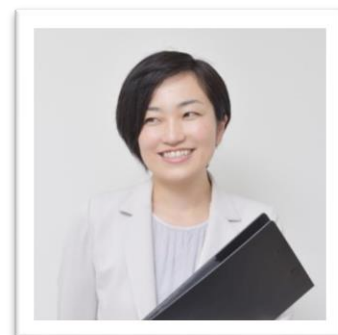
山本正乃

一般社団法人自己承認力コンサルタント協会 代表理事。
1959年三姉妹の次女として四国、愛媛県に生まれる。
文教大学教育学部卒業後、約12年間教員を務める。
1999年から3期12年間越谷市議会議員を務め、
2015年から埼玉県議会議員（2019年現在3期目）。
駅で演説の際、唾を掛けられ、目の前でビラを破られ、
踏みつけられる経験をし、「もう議員を辞めたい」と感じた過去がある。
自分のモチベーションを保つ為にどうしたら良いかと悩んでいた
2013年、自己承認力メソッドに出会う。
教員、議員生活の中で、自己承認力の必要性を痛感し、
2013年から自己承認力研修会に参加し、認定講師資格取得。
2017年7月1日、協会代表理事に就任。
人財育成がすべての成長の要となると確信し、
経営者、教員志望の学生、子育て中の保護者に
自己承認力を広めたいと啓蒙実施中。



尾形さくら

一般社団法人自己承認力コンサルタント協会 理事。
1983年宮城県出身。埼玉県在住。
幼少時代、厳格で多忙な親にほめられたいばかりに、
自分に無理を課し成績をあげ、“良い子”になるため自分に厳しい性格が出来上がる。
2010年27歳で梅の花仙台店 店長に就任、翌年東日本大震災を経験。
2012年に梅の花グループ株式会社古市庵の教育担当に就任。
全国約130店舗の10代～60代の幅広い年齢のスタッフを対象とした指導方法につ
まづく。
心理学を学びはじめ自己承認力に出逢い、即効メソッドを学ぶ。
認定講師の資格を取得後、自己承認力を社内教育に取り入れた。
百貨店中食業界が厳しい中、古市庵はV字回復をし、四期連続増収を達成。
2017年7月1日、協会理事に就任。
全国で講演・研修・セミナーを行い自己承認力を広めている。



【漫画担当】

イラストレーターうずは

イラスト、似顔絵、漫画、名刺、チラシ、パンフレット、
ロゴデザイン、キャラクターデザインなど幅広く手掛ける。
人物以外にも、風景・動物・食べ物の絵も得意とする。

Instagram : <https://instagram.com/gurugurumaruru?igshid=7aaqmv3flxu1>



マンガでわかる 自己承認力(ビジネスパーソン編) 2019年6月発行

著者 山本正乃 尾形さくら
漫画 イラストレーターうずは
発行所 一般社団法人自己承認力コンサルタント協会

「自己承認力」は一般社団法人自己承認力コンサルタント協会の登録商標です。
商業目的、営業目的が伴う「自己承認力」の使用は明確厳格な基準を設けており、
許可なく使用することは出来ません。
本教材、および収録コンテンツの一部・もしくは全部の無断転載・複製複写、放送、
配信などを行うことは、法律で認められた場合を除いて禁じられています。



一般社団法人
自己承認力コンサルタント協会

こちらをチェック
書籍・DVD

