



「自分で自分の人生を豊かにする力」を育み合う社会を創造する

SELFLOGY LAB

薬丸詩織



日本の子どもの幸福度は世界何位でしょう？
(先進国38カ国中)

身体的幸福度



精神的幸福度

37位
(ワースト2位)



みなさんはこの数字を見て何を感じますか？

精神的に幸福ではない理由は、「自己肯定感」の低さ

- 競争社会の中で **自己肯定感** が育みにくい社会構造
 - 学力偏重の教育が子どもに過度なプレッシャーを与える
 - 多様な価値観や選択肢が限られている
 - SNSの普及や学力偏重の教育によって他者比較が当たり前になっている
- 自分で **自己決定・自己実現** する機会の不足
 - 教育システムが産業革命以降大きく変わっていない
 - 産業革命以降、「いけない」「いわない」「いわせない」人間を量産
 - 自己決定・自己実現する機会やそれを育む教育システムがあまりない

では、

世界で一番 子どもが幸福な国 はどこだと思いますか？

06

答えは、

オランダ



これはオランダの学校を見
に行くしかない！



08 オランダの小学校は目から鱗ばかりだった・・・



10 コーチングをベースにした教育システム

一方通行の教育手法ではなく、先生は教員養成課程で「コーチング」を学び、「教える」ではなく「引き出す」教育

目から鱗の現状

- 4歳から「何して遊ぶ？」は自分で決める
- ぞろぞろと教室から出ていく子たち
- ボードゲームをやり始める子たち
- フォローが必要な子たちは先生の周りに
- 外遊びの時間は先生たちはベンチでティータイム



11 「自己決定」によって子どもの「自己肯定感」が醸成される

オランダでは

1. 自己決定

a. 「自分の人生を自分でコントロールしている」という自律性を得られる

2. 試行錯誤

a. 失敗しても納得感を得られる→失敗を恐れず挑戦するレジリエンス醸成

3. 達成・承認

a. 「自分はそのままで価値がある」という自己肯定感を得られる

が醸成される教育システム・社会になっている

自分の幸福度・自己肯定感チェックテスト

- Q1. 最近の自分の生活に、心から満足していますか？
- Q2. 困ったとき、すぐに相談できる人が身近にいますか？
- Q3. 自分の良いところを3つ以上、すぐに言えますか？
- Q4. やりたいことや将来の目標が明確にありますか？
- Q5. 毎日の中で「自分らしくいられる」時間がありますか？

はい or いいえ で回答してください！

13

「いいえ」が3つ以上の方へ

「自分が幸福である」「自己肯定できている」
と思えていない可能性が高いです。



安心してください。

実は日本人の約6割が「自分は幸せ」と感じられていません。

でも、それは「あなたのせい」ではありません。

14 私自身も「自己肯定」できない人でした



15年間続けた新体操で
常に他者比較で生きてきた
幼少期～思春期

新卒で外資金融に入社し英語力
底辺の自分と周りの人を比較し
て、劣等感を感じ、一念発起してカ
ナダへ留学



転職をして全社
で表彰されるよ
うな実績を出し
た。
でも自分を認め
てあげられてな
かった



スタートアップ企業の一人目人事
としてがむしゃらに猛烈に働い
た。

気づいたときには心が風邪を引
いてしまっていた・・・

15

心の風邪をきっかけに「心の豊かさ」の重要性に気づいた

自分の人生は自分のもの

自分の人生をどう生きるかは自分次第

自分を理解し受け入れ認めてあげることから

他者を理解し受け入れ愛することができる

それが自分と社会の心の豊かさに繋がる



大人たちがまずは自分の人生を豊かにすることから

自分が子どもを育み取り囲む私たち大人が、
「自分の人生を自分で豊かにする」こと

- 自分を理解すること
- 自分を認めてあげること
- 他者比較ではなく自己受容
- ありのままの自分を受け入れる

それによって、子どもも豊かに幸福に生きられるようなサイクルが生まれます



17 私たちの今の取り組み①ライフコーチング

自分の人生を自分で豊かにする力を育むプログラム

SELFOLGY LABでは、ありのままの
自分を受け入れ、主体的に豊かな人生
を創造できるよう伴走するライフコーチン
グを提供しています。
自己理解から具体的なライフデザインま
で、一人ひとりの「自分らしい人生」の
創造をサポートしています。



対話：自己理解

思考・感情・感覚を一体と考え、すべてにアプローチする対話を通して自分に対する「気づき」や「学び」から、自己理解を深めます。



実践：行動

「ありたい自分」になるための変化を促すため、行動の方向性を明確にしていきます。そして日常の行動に落とし込んでいきます



自己変容～自己実現

対話と実践のサイクルを重ねることで、あなたの自己理解が深まり、行動が変わり、望む未来を自ら創り出す力が育っていきます。

私たちの今の取り組み② 大人も子どもも共に育む「共育」

子どもも大人も共に育む「共育」

大人も子どもも「共に育む＝共育」を推進 します。

その一環として、

- 学校教育との連携
 - 先生向けにコーチングを行う
 - 先生向けにコーチングを伝える、等
- ワークショップ
- イベント
- Podcastの配信など

を積極的に行っていきたいと思っています。



19 大人も子どもも「自分の人生を豊かに」できる人を増やしたい

あらゆる情報が目まぐるしく入ってきてとてつもないスピードで変化し続けるこの時代だからこそ、一人一人が「自分」を大切に受け入れる力を身に着けることが重要なのではないかと思います。



心が貧しい社会ではなく、豊かな心の社会を創造していきたい。
そのために、できることを小さなところからでもやっていきたいと思っています。

20 ご清聴ありがとうございました！



SELFOLGY LAB

WEBサイト



各種SNSも繋がってください！
LinkedIn・Facebook・X
→「検索：薬丸詩織」