

Self-Care Yoga



12月スタート!
12/1は無料体験Day
Let's enjoy yoga!

自分へのご褒美の時間

日々、家事・子育て・ご近所付き合い…と何かと自分以外の事で忙しい私たち。気づかないうちに、1番そばにいる自分のことを置き去りにしがち。

一旦いろんなすべきことを置いて、あえて自分のための時間をつくりませんか?!
体が柔らかくないし…、とか、難しそう…などと思う必要はありません。

完璧にする!が目的ではないので、自分で自分にプレゼントする気持ちで気軽にご参加下さい!!

日時

火曜日 9:30-10:20

場所

Flip Education Center
三田市あかしあ台5-6-2

料金

¥1,000
(初回は無料)

自分を見つめ

自分に気づき

自分に優しく

Teacher: リードは全米ヨガアライアンス RYT200・ハタヨガ・フローヨガ・筋調整ヨガ・キッズヨガ・骨盤ヨガ・ホットヨガ・マタニティーヨガ・シニアヨガなどのティーチャーズトレーニング修了/Lumiere Ecole de Ballet(バレエ教室)主宰/YUKO Style for Lumiereにて少人数プライベートを基本にした各種レッスンをしていますYUKO(富士木祐子)が担当いたします。



富士木祐子
Instructor

For more information, please contact us!

PayPayでお支払い方法のお知らせ

自宅でPayPayで支払いの場合、支払ってから、Lineで「PayPayで支払いました。」とメッセージを送ってください。(英語教室でPayPayで支払いの場合、メッセージは必要ではありません。)

When using PayPay and paying from your home, please send a message via Line that says, "I paid by PayPay." (There is no need to send a message if you use PayPay at Flip.) Thank you very much!

あなたにもあるアンコンシャス・バイアス (無意識の偏見) とは?

こんにちは、フリップジャパンの藤井恵嗣です。

紅葉が美しい季節になりましたが、皆さんお元気ですか?

今日は初めて聞く方も多いかと思いますが、「あなたにもあるアンコンシャス・バイアス (無意識の偏見) とは?」というテーマで、子育てする上で非常に重要なことを一緒に考えたいと願っています。*部下を育成する上でも重要なテーマです。

そこで、いつものように一つの質問をさせていただきます。

Q.あなたは「男の子(女の子)は、○○□□してはいけない!」と思うことはどんなことですか? 例:「男の子は、メソメソしてはいけない!」*読み進める前に少し考えてください。

如何でしたか、実は今のあなたの考えはアンコンシャス・バイアスかも知れません。

アンコンシャス・バイアスとは、日本語では「無意識の偏見」「無意識の思いこみ」「無意識の偏ったモノの見方」など、さまざまな言葉で表現されている概念です。

このアンコンシャス・バイアスによって良かれと思って言ったことや、行ったことが、逆に相手を傷つけてしまったり、無意識のうちに相手を偏見でとらえてしまい人間関係を悪化させていることがあります。

従って、親が自分のアンコンシャス・バイアスに気づかずに子育てしていると、思いもよらないところで親子関係が壊れたり、お子さんが自由な発想を持つことや挑戦することができなくなったりすることがあります。

そこで今日はあなたのアンコンシャス・バイアス度をチェックしてみてください。以下の項目で少しでも該当するものがあればチェックを入れてください。

- 「男性のほうが車の運転がうまい」と思ったことがある
- 「あの人がそんなことを言うなんて意外だ」と思ったことがある
- 「あの人の言うことであれば、間違いない」と思ったことがある
- 前例がないことには不安を感じることもある
- 年上や立場が上の人にはなかなか「ノー」と言えないことがある
- 「最近の子どもは」や「最近の若い人たちは」と思うことがある
- 食事代は男性が多く支払うべきだと思う
- 女性は「すぐ感情的になる」から困ると思うことがある
- 自分とは異なる考えや意見にイライラしたことがある
- 家事は女性がするほうが自然だと思う

いくつ該当するものがありましたか?

一つでもあれば、あなたにもアンコンシャス・バイアスがあるということになります。そこで大切なことは、先ずは、自分にもアンコンシャス・バイアスがあることを認識して、今までお子さんに対して、良かれと思って言ったことや行ったことが、逆にお子さんを傷つけてしまったり、親子関係を悪化させていたかも知れないと考えてみてください。アンコンシャス・バイアスは、そもそも脳が持っている特性ですので、実は完全に払拭することはできません。よって、アンコンシャス・バイアスに対処するとはいっても、アンコンシャス・バイアスにできるだけ振り回されないようにすることしかできないのです。

その一つが、『自分にもアンコンシャス・バイアスがあることを意識する』ことなんです。

是非、この機会に自分にもアンコンシャス・バイアスがあることを認識して、お友達やご夫婦で普段自分が無意識のうちに持っている、子育てや教育に関する考え方やこだわりを話し合ってみてください。そこでの気づきが「アンコンシャス・バイアスにできるだけ振り回されない」ようになる機会となるかも知れません。次回はアンコンシャス・バイアスに対する対処法をもう少し詳しくお伝えさせていただきます。

フリップジャパンでは、お互いの人生がより豊かな実を結ぶものとなることを願って、これからも皆さんと共に助け合って、支え合って歩んで行きたいと願っています。またお会いしましょう!



Keishi Fujii
Grow Life