

輝く女性であるために



医療法人明正会グループ
今林整形外科病院 理事

今林 恵美

(いまばやし・えみ)東京都出身。日本交流分析協会・交流分析士インストラクター。NLPセルフコーチング実践トレーナー。NPO生涯学習認定・キャリアコンサルタント。ソムリエ協会認定・ソムリエ。シンガポール航空、トルコ航空で14年間、国際線客室乗務員として勤務し、オーストラリア航空などで客室乗務員の教官を務める。人材教育コンサルタントとして多くの企業や病院、大学において講演や研修に携わる傍ら、キャリアコンサルタントとして求職者支援訓練校を運営するなど20代から起業、経営に没頭。現在は医療法人明正会の理事として邁進している。

私が思い描く輝く女性とは：凛としたマチュアな女性です。

『マチュア』は英語の形容詞で、心身の成熟と自立を意味します。

昨今、政府が女性管理職3割目標を掲げるなど、女性の企業参画、積極的な社会進出が望まれています。そのためには男女が「two way」の関係構築していくことが重要で、それは男性が女性を体力的に助けられるのであれば、女性は男性を精神的にサポートするなど相互協力の関係です。

私生活においてもパートナーに依存する前に、まずは自分の足でしっかり立ち、自分の意思で判断し、行動出来る自信を身につけてほしいと考えます。

マチュアな女性を目指すために

『セルフイメージアップ法で自己肯定感を持ち自己評価を高めよう！』

セルフイメージはあなたの「思い込み」から出ています。

① 過去の成功体験に目を向けてみる。

幼少期にたくさん褒められた、特技で受賞した、仕事で良い評価を得た思い出を振り返りましょう。

② 未来に成功体験を増やす努力を繰り返す。

仕事で成果を挙げ評価されたり、日常の行動で褒められたりすることで、成功体験を増やしていきましょう。小さなことでもコツコツと積み上げていくことが大切です

キーワードは『マチュア』 成熟と自立が女性活躍のカギ

③ ネガティブな表現でその映像を浮かべないようにする。
例えば「パンダを想像しないでください」と言われると、脳は否定文を理解できず、パンダを想像して打ち消そうとします。
同じように「失敗しないように頑張ります」と言う時、無意識に失敗している自分を想像してしまっているのです。

④ ネガティブな表現を肯定的に言い換えてみる。
例えば「頑固な人」↓意志がはっきりしている人。それだけでポジティブな印象が変わります。

自己研鑽で自分活！

他人と比較してうらやましいと思うのをやめ、最大のライバルは未来の自分だと考えます。3年後、5年後のビジョン(目標)を明確にして、失敗を恐れず昨日よりも今日、一歩前に進むことが大事です。トライ&エラーでさまざまな経験を積み視野を広げていってください。

そのためにも「自分時間」を大切にしたいと思えます。仲間と楽しむ時間も大切ですが、好きな場所でカフェオレを楽しみむなど1人時間も大切にしたい。昨日までの自分を振り返り、未来に繋げる静かな時間を過ごしてください。

特に朝は新しい自分を作る絶好のチャンスです！朝の迎え方が人生を作ります。毎朝ニューtralな、心の状態で未来を描くことを習慣づけてください。
最後に、あなたの最高の理解者は、実はあなた自身です！

『マチュアな女性が日本中に増えることを切に願って…』

今林整形外科病院

「寄り添う医療」

“Welcome to ibusuki”



今林 正典 先生
慶應義塾大学 医学部卒業
当法人 理事長

医療法人 明正会グループ

今林整形外科病院

介護老人保健施設指宿温泉菜の花苑
クリニックハビリエの花
明正会介護支援ネットワーク菜の花
MISプリスクール指宿