

# 私はOK。あなたもOK。



「I am OK, You are OK」は、心理学の交流分析の理論に関連し、自己肯定感と他者への信頼関係を表すものです。

たとえば、こんな時はありませんか？

- ✓ 周りと比べて落ち込む
- ✓ 人間関係で気を使いすぎる
- ✓ 「ちゃんとしなきゃ」がづらい
- ✓ 自分にダメ出しをしてしまう

交流分析では「OK感」という心の土台を大切にします。

I am OK (私はOK)

👉 自分自身を肯定し、自分の価値を認める。

You are OK (あなたもOK)

👉 相手を尊重し、信頼する姿勢を持つ。

「I am OK, You are OK」の2つがそろると、関係がぐっとラクになります。

- ✿ 自分を責めることが減る
- ✿ 人間関係がラクになる
- ✿ 比較の苦しさがやわらぐ

こんな風に少し考え方を変えてみてはどうでしょうか。一人で難しい場合はいつでも学生相談室に話にきてください。一緒に考えましょう。

学生相談室は春休み期間中も開室しています。

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(水・金曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

