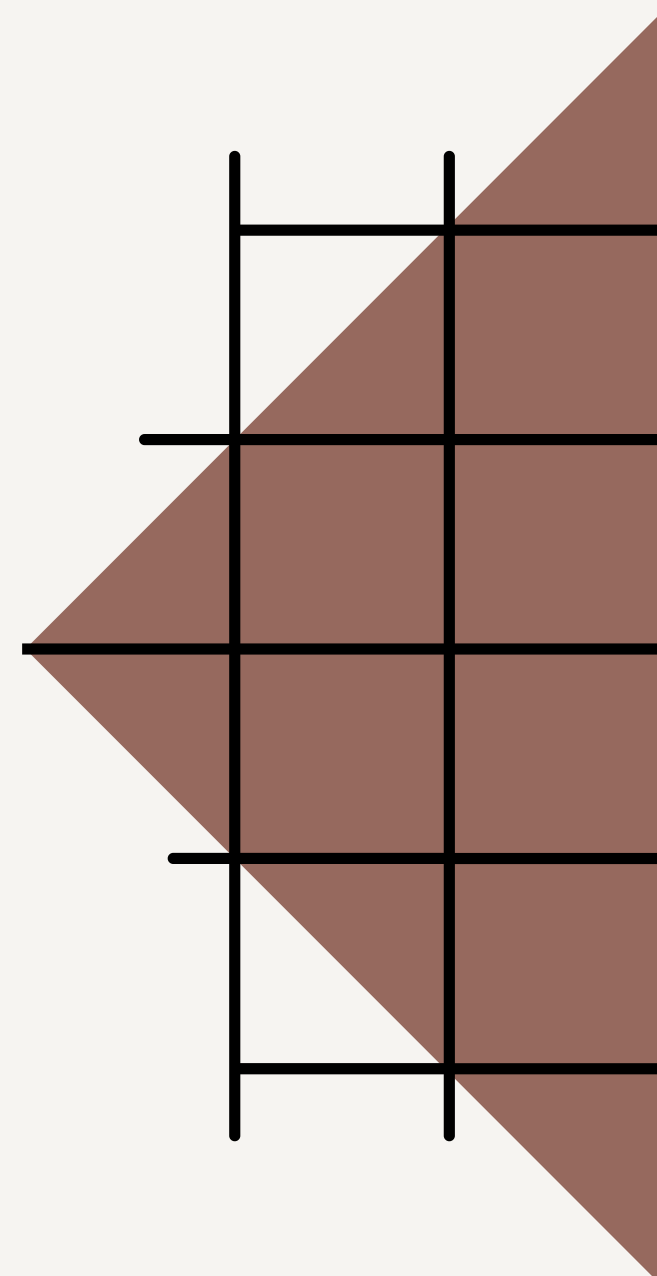
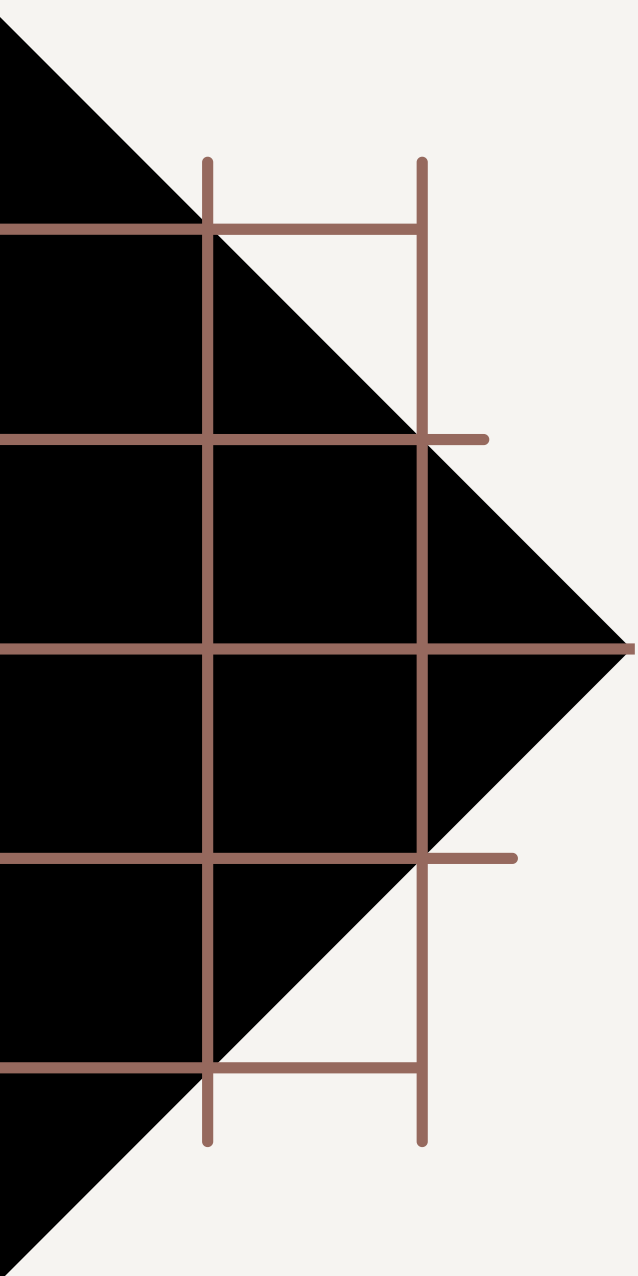
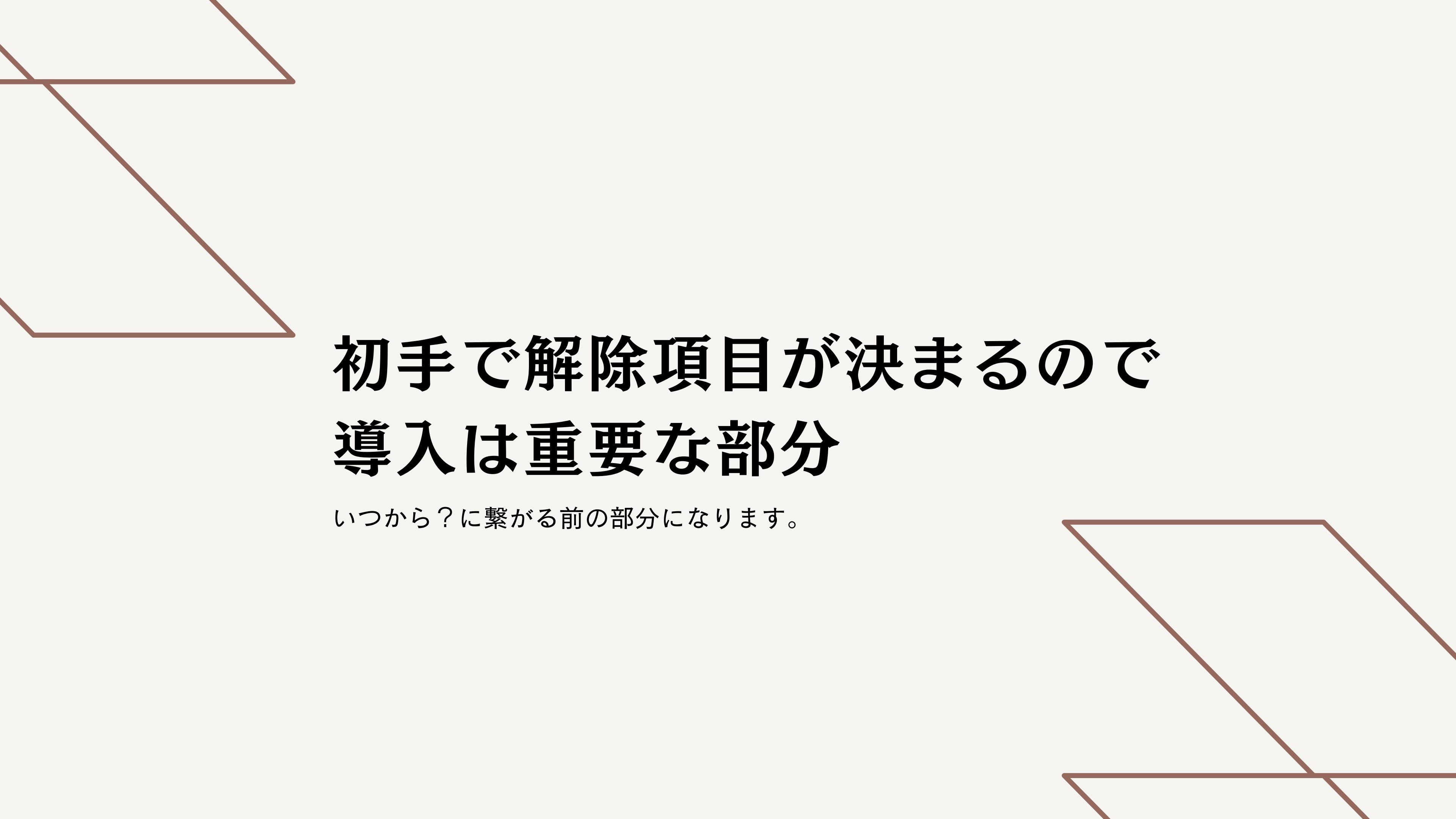


自律神経研究所

導入について
(更に明確化させる)



The image features decorative geometric shapes in the corners. In the top-left, there are two overlapping triangles formed by brown lines. In the bottom-right, there is a larger, more complex shape composed of several brown lines, resembling a stylized 'Z' or a series of connected lines.

初手で解除項目が決まるので 導入は重要な部分

いつから？に繋がる前の部分になります。



なんかモヤモヤする
イライラする
嫌な気分になる



なんかモヤモヤする
イライラする
嫌な気分になる



あの人が悪いからだ。
きっと環境のせいだ
仕事がそもそも悪い



なぜそう思っているの？
なぜその環境を選んでいるの？
なぜその行動を取っているの？

なんかモヤモヤする
イライラする
嫌な気分になる



あの人が悪いからだ。
きっと環境のせいだ
仕事がそもそも悪い

なぜそう思っているの？
なぜその環境を選んでいるの？
なぜその行動を取っているの？



外に原因を求めている

内に原因を求めている



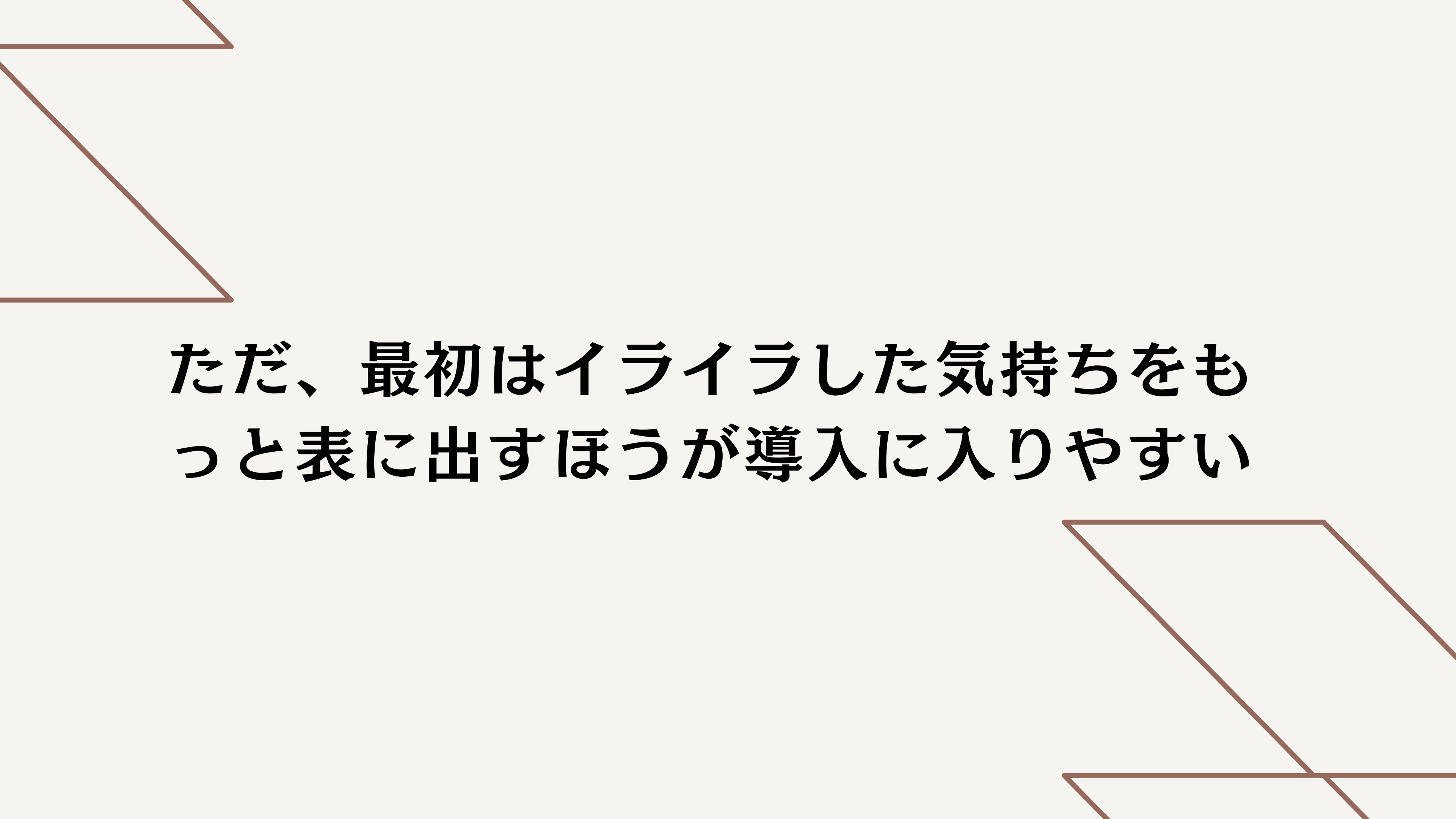
**前提として、目の前に広がる現実
自分の内側の投影と定義付ける**



なんかモヤモヤする
イライラする
嫌な気分になる

~~あの人が悪いからだ。
きっと環境のせいだ
仕事がそもそも悪い~~

なぜそう思っているの？
なぜその環境を選んでいるの？
なぜその行動を取っているの？



**ただ、最初はイライラした気持ちをも
っと表に出すほうが導入に入りやすい**

導入の順番

- 1、①どんなことで嫌な気持ちになる？
どんな言葉で？
どんな態度で？



できる限り具体的に
はっきりとさせると、

いつから？という状況を
思い出しやすくなる。

2、愚痴を出し切る ※気持ちを出し切る



出し切るという部分が重要で、
自分がどれだけ我慢しているのか？
無理しているのか？

自分自身が自分の気持ちを明確に
確認できるまで出し切ると、
自分を客観視できるようになる。
※10分から15分くらい

3、②なぜここまで耐えているの？（どう耐えているの？）

我慢しているの？（どう我慢しているの？）

無理しているの？（どう無理しているの？）

と自分に問いかける

※2を出し切ったら自己観察し内容を明確にする



ここもできる限り明確に、

どう我慢しているのか？

どう無理しているのか？

どう耐えているのか？

をはっきりさせることで

いつから？が思い出しやすくなる

4、出た回答に対して、それをやった後、③どうしてきた？



どう我慢して、その後はどうしてきた？
どう無理して、その後はどうしてきた？
どう耐えて、その後、どうしてきた？

その後にとった行動が重要。なぜそうしているのか？ここが「癖」の部分になる。無意識にそうしてしまう部分が見つければ、いつから？を思い出しやすくなる

例／威圧的な態度で嫌なことを言われたけど、
何も言わずに我慢して何事もないようにしてきた。



自分がやっている「癖」
こう感じたから→こう思って→こんな行動
をとってきた。という感情システムを追い
かけていく。



いつからやってるの？
につなげていく

導入の順番

- 1、①どんなことで嫌な気持ちになる？
どんな言葉で？
どんな態度で？
- 2、愚痴を出し切る ※気持ちを出し切る
- 3、②なぜここまで耐えているの？（どう耐えているの？）
我慢しているの？（どう我慢しているの？）
無理しているの？（どう無理しているの？）
と自分に問いかける
※2を出し切ったら自己観察し内容を明確にする
- 4、出た回答に対して、それをやった後、③どうしてきた？

例／威圧的な態度で嫌なことを言われたけど、
何も言わずに我慢して何事もないようにしてきた。



他にも導入として、

- そう考えている自分をどう思う？
- そうしてきた人って他にもいた？
同じような人はいなかった？
- その状況って前にもなかった？

というような質問で「いつから？」に
飛ぶこともあります。



頭で考えるというよりは、心に聞くというスタンスを持ってできるといいです。

心に聞くとは、
息苦しくなる？とか、
瞼が重くなる？とか、
胸が重くなる？とか、
胃が痛くなる？とか、
気持ちがどんよりする？とか

体と心の反応が出たら、
かなり深くできています。

導入に慣れるまではマニュアル通りで進めていただき、何度かやっているうちに、

もっと明確にするといつから？がはっきりしやすい事に気がつくはずですよ。

**ぜひ、何度も挑戦して自己理解を
深めていってください。**

ありがとうございました。