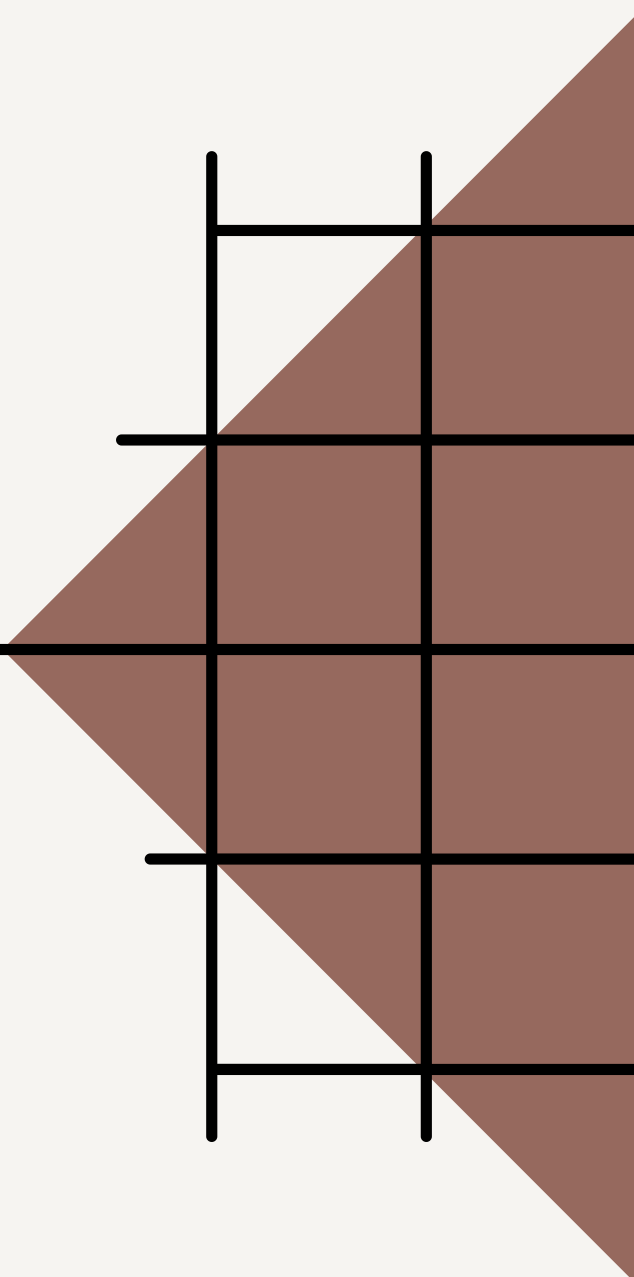



2、自分との会話について






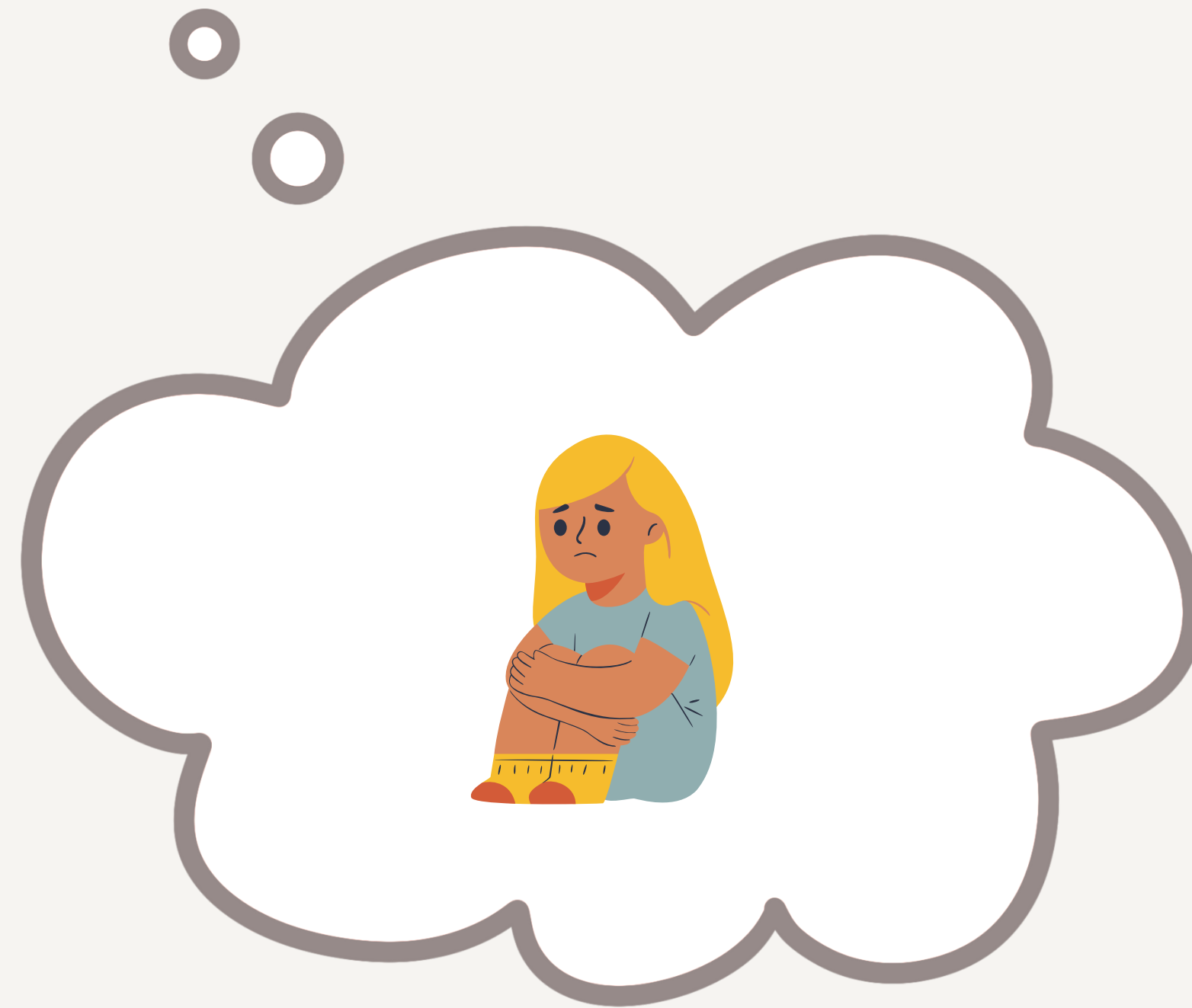
導入後の過去のきっかけを探す

導入の部分が終わり、次に「いつから？それをやっているの？」という質問を使い、同じような過去の体験を思い出します。この時に記憶のタンスが開いて、ふと思い出したものが関連性のある記憶です。

※子供の頃の記憶ではなく、大人になってからの記憶でも大丈夫です

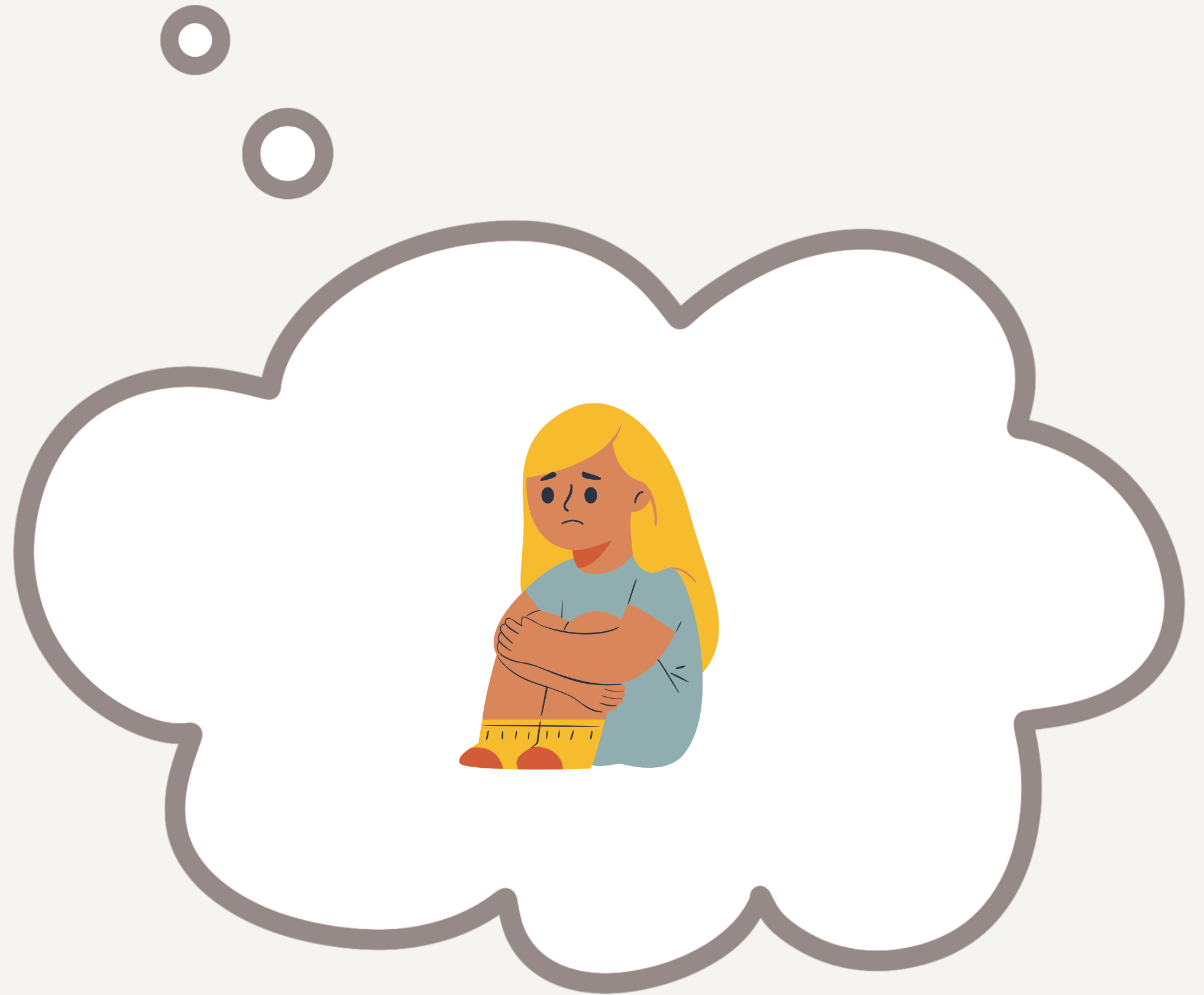


いつからやってるんだろう??



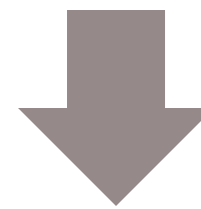
ここからっぽいな、、、

何があったんだっけ??

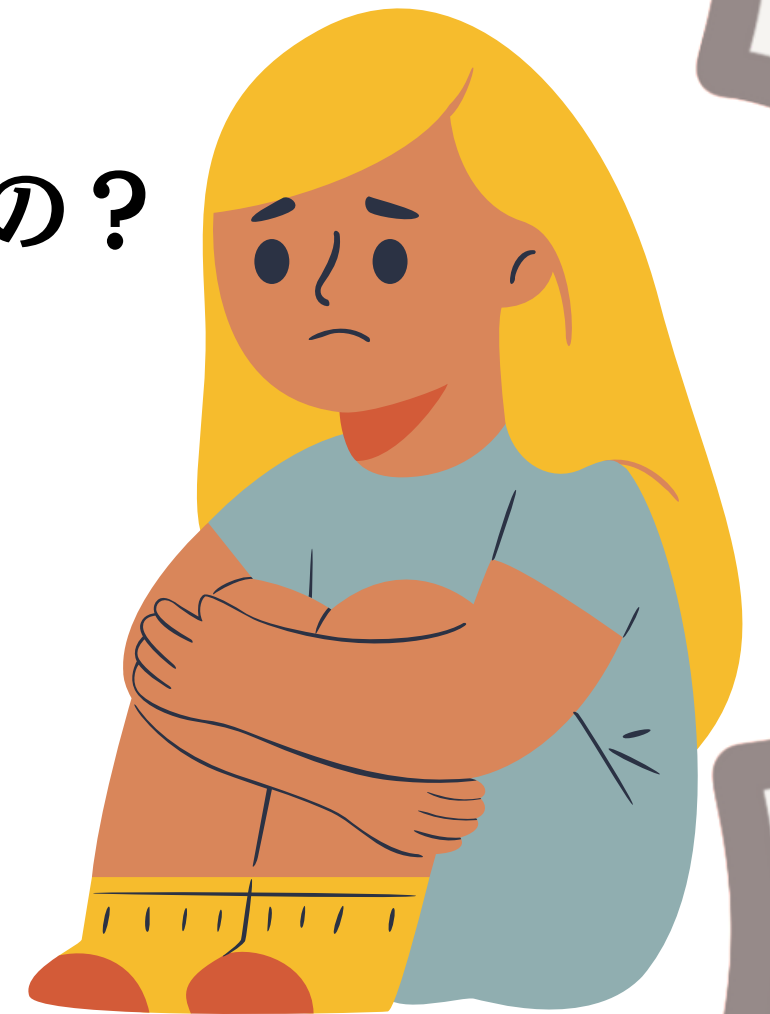




- 何があったの？
- その時どんな気持ちだったの？
- その後はどうしてきたの？



こんなことがあって、
こんな気持ちになって
その後こうしてきた。

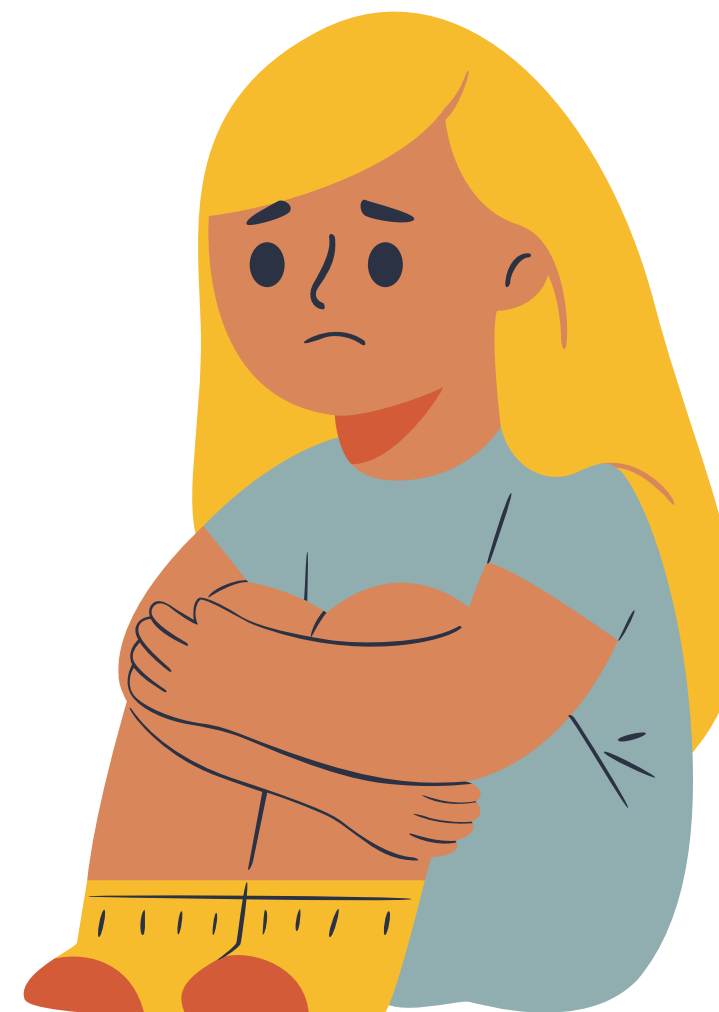



記憶の中の小さい自分は、
どんな佇まい？
どんな表情でいる？



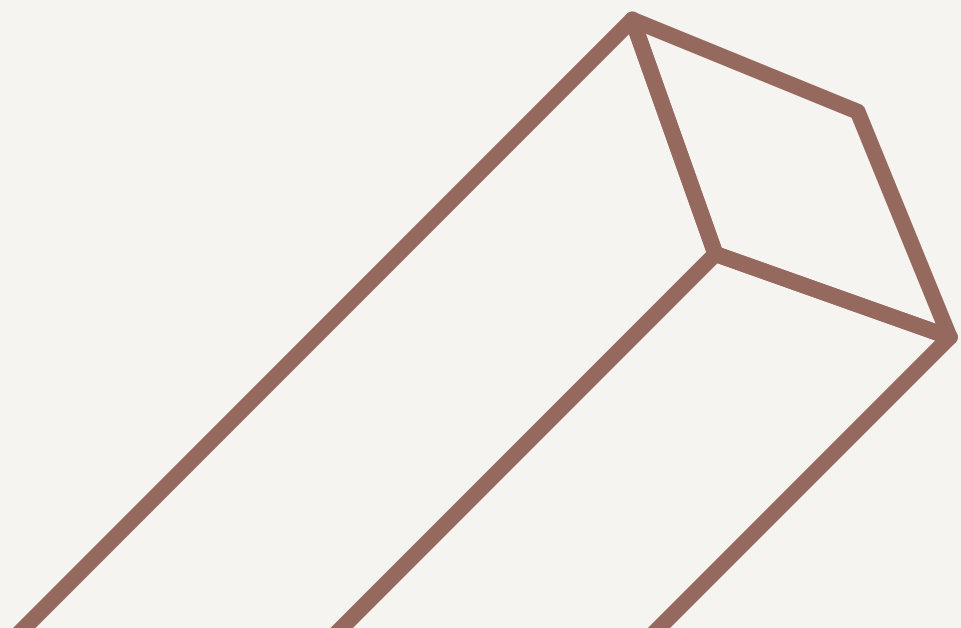
表情を変えずに佇んでいる

ここから自分との
会話が始まります。





**自分と会話する時に大事なのが
ゴールを意識して、会話を進めていく事**



ステップ1のゴール

この時のゴールは、

- 記憶の中の自分を救う事
- 元気になってもらう事

自分の立ち位置は、

- 小さい自分の仲間になること
- 良き理解者になること

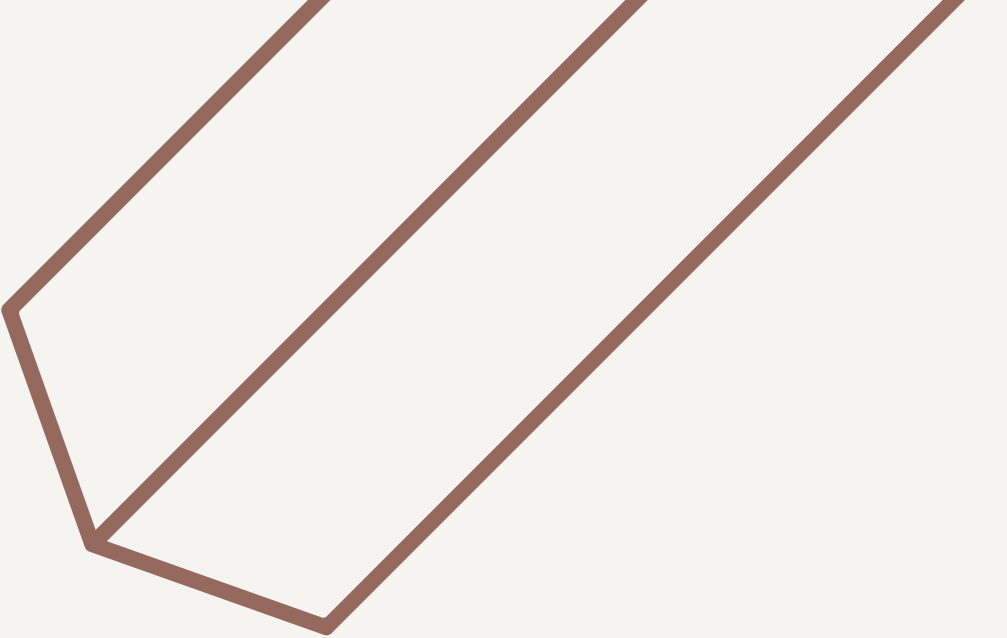


そのために
必要なことは、

- 全肯定
- 共感
- ねぎらい




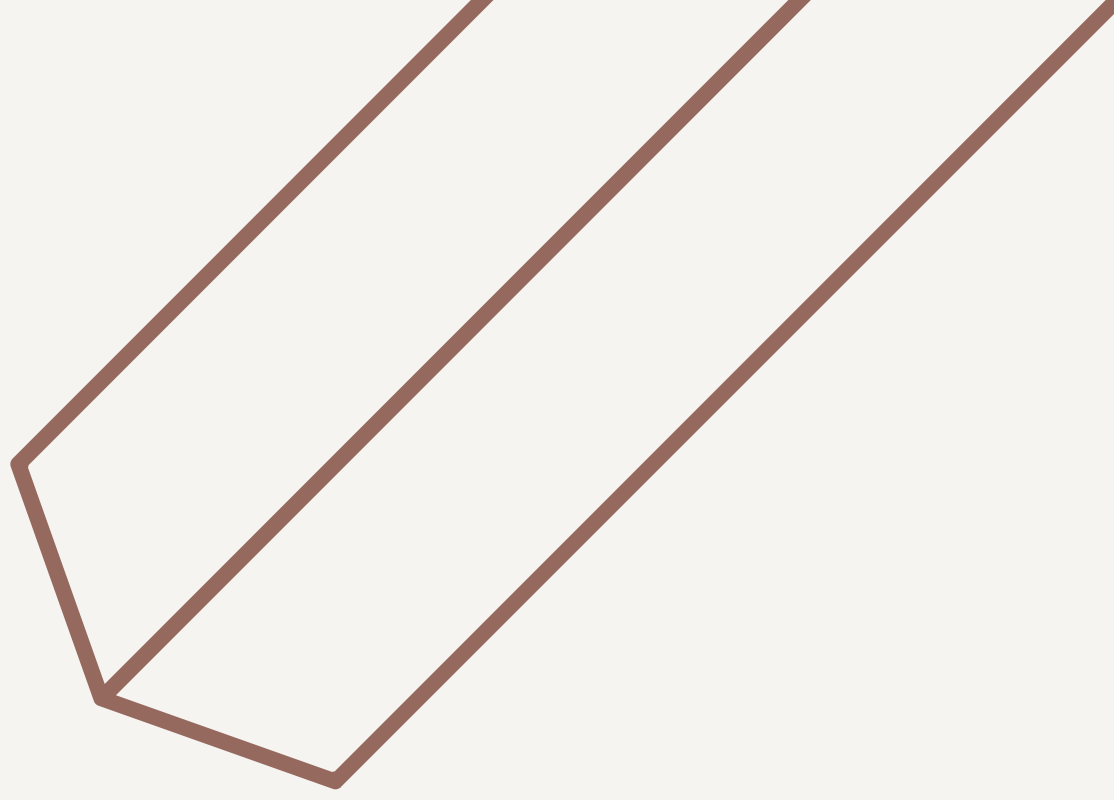
過去の自分よりも、今の方がお姉さん、
お兄さんの立場なので親身になって
話を聞く姿勢をとる



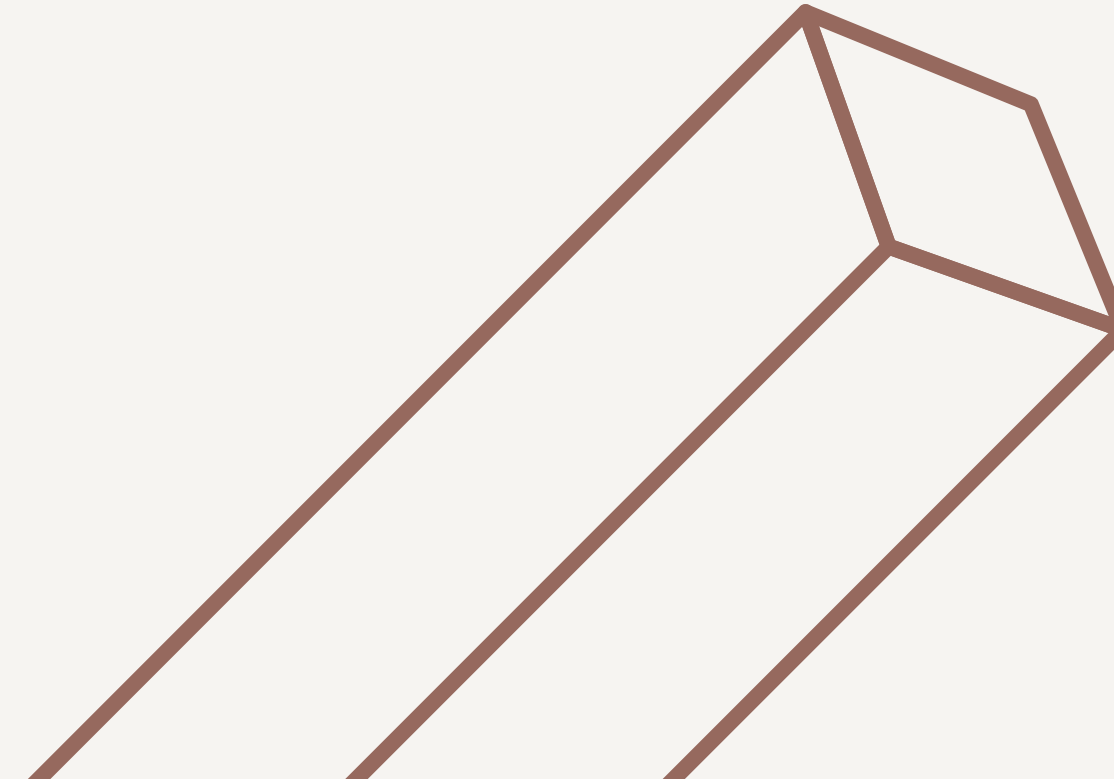
**ただ、感情が今の自分と
リンクしているので、**

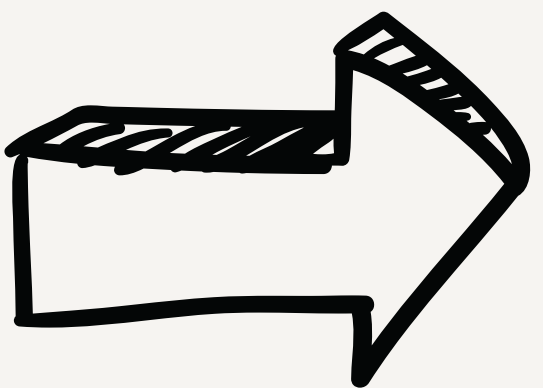
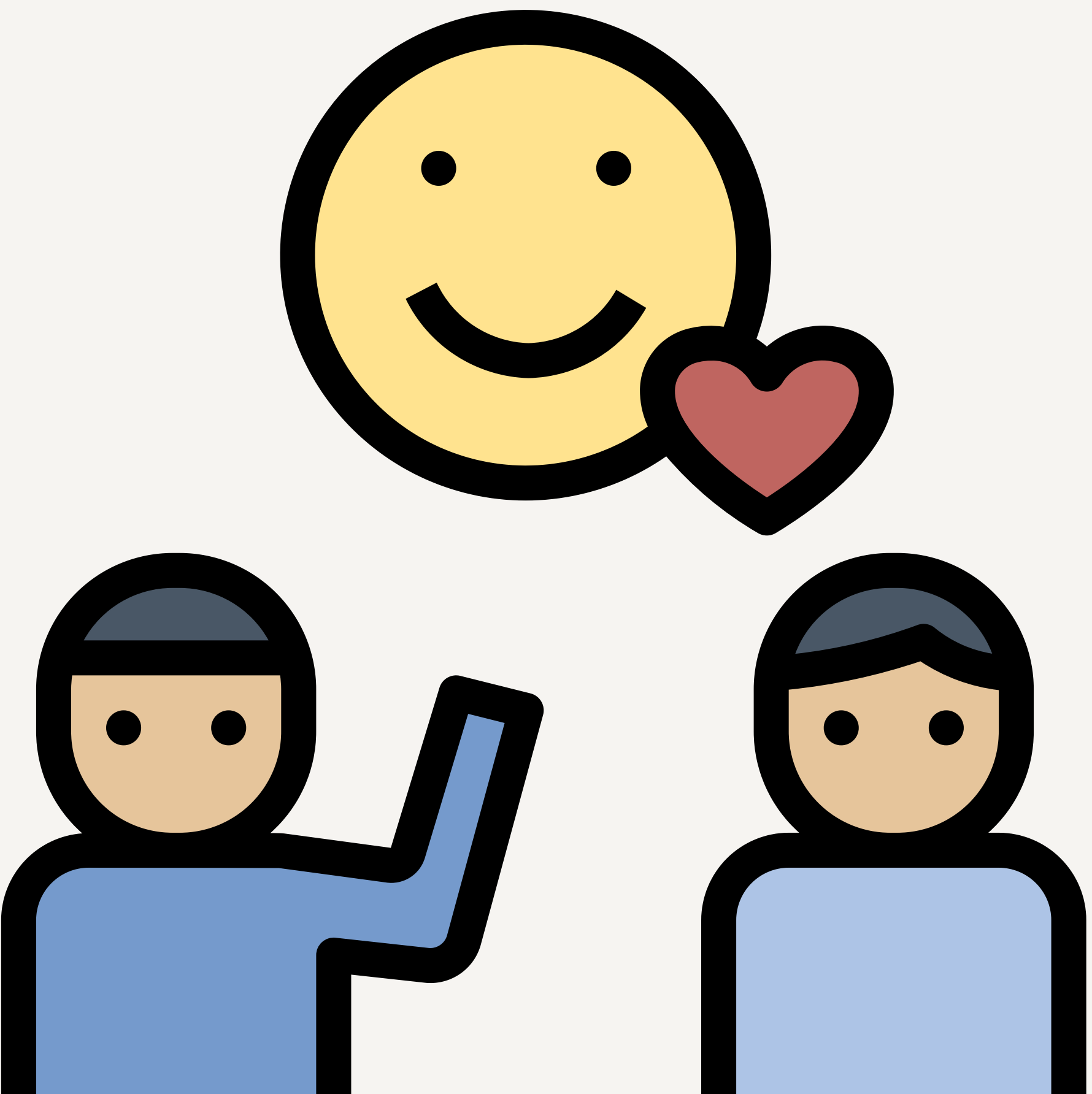
**小さい頃の悲しさやしんどさに
引っ張られてしまいます。**





だけど負けないで！！





感情に引っ張られないように、

頭が心に寄り添う感覚で
自分に問いかけていく



では、実践してみましよう。



ステップ1

考えるよりも声をかけることを意識して小さい自分に質問してみる。

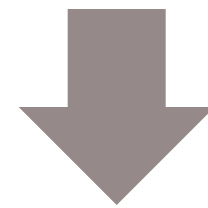
- どうしたの？
- 大丈夫？
- 何があったの？
- 今、みてたけど、大変だったね
- 何がそんなに悲しいの？



ステップ 1

もしかしたら、最初は全く話してくれないかもしれません。

だけど、諦めず声をかけてあげましょう。



- 大丈夫？
- 話もできないくらい辛かった？
- そりゃあ話したくなくなるよね。



ステップ 1

少しずつ会話をしてくれるかもしれません。

※仮にどれだけ話しても会話してくれないなどの場合は、ショックを受けすぎているので

- 抱きしめてあげる
- 背中をさすってあげる
- ヨシヨシしてあげる

というアクションを起こしてみてください。



会話できるようになったら
もう一度最初から小さい自分が

- 何に悩んでいるのか？
- 何が悲しいのか？
- 何が嫌だったのか？
- 本当はどうしたかったのか？

と、最初よりも深く理解できるまで質問を続けていく。



ステップ1

何に悩んでいるの？

→〇〇が嫌だったの

それは嫌だったね（共感）

→うん。嫌だった

本当はどうしてもらいたかったの？

→本当は〇〇してもらたかった。

※たまに嘘つかれます。w

しっくりくる回答が返ってくるまで
紛らわされないようにしてください。



ステップ1

本当はどうしてもらいたかったの？

→本当は〇〇してもらたかった。

なら、今やってみよう

→（体験させる）

どんな気分？

→（いい気分、いい表情になってたらOK）

感情がリンクしているので
体験しているのを見ていて
嬉しい気持ちになったりします。




ステップ1

過去の自分と今の自分の気持ちが
がリンクしているので、

気持ちが少し晴れてきた感覚
や、スツとした感覚、安心した
感覚が出てきたら、

小さい自分も少し元気になって
います。

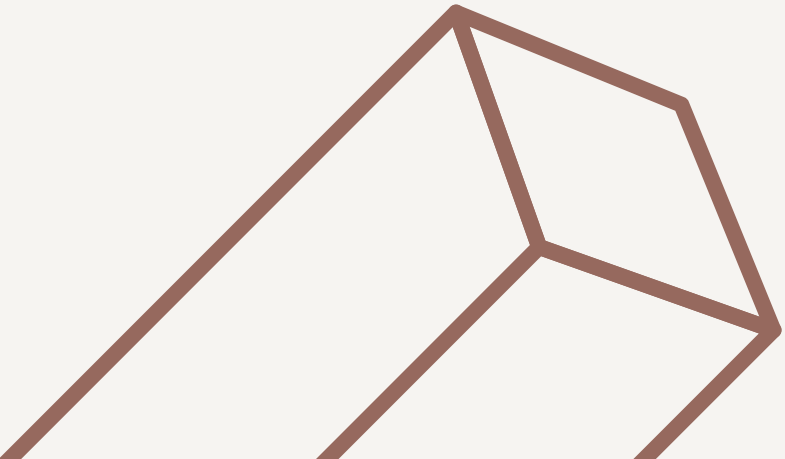




ステップ1のゴールは小さい自分が元気になっているということです。

||

自分が一番最初に感じていた
マイナスの感情が癒やされている。
という事です。





**慣れてくるまで実践あるのみ、
今日はひたすら自分と会話してみましよう。**

