

『ワーク』ファシリテーション・ガイド

「四つの質問」とフォローアップの質問を使って、ストレスを生み出している思いを調べます。
(※フォローアップの質問は状況にマッチしない場合があるので注意します)

1.あなたのその思いは本当ですか。

答を待つ間、目を閉じて静かになり、深く内側に入ります。答がNOの場合には、三つ目の質問に答えてください。

2.あなたはそれが本当だと確信していますか。

フォローアップの質問(状況に鑑み適切な場合のみ使用してください)

- たった今この瞬間、あなたはそれが本当だと確信していますか。
- (彼、彼女、あなた)の人生にとって、長い目で見てそれが最高の選択だと断言できますか。

3.その思いを信じているとき、あなたはどう感じますか。どんなことが起きますか。

フォローアップの質問(状況に鑑み適切な場合のみ使用してください)

- あなたの身体のどこかで強い感情を感じていませんか。その感情はどこを流れていますか。表現してください。
- その思いを信じているとき、あなたはどんなイメージを持ちますか。静かになって、イメージに気づきましょう。表現してください。
- その思いが初めて浮かんだとき、あなたは何歳でどこにいましたか。
- その思いを信じているとき、あなたはその人(その人たち)やその状況にどのように対応しますか。その人たちにどんなことを言いますか。どんなことをしますか。
- その思いを信じているとき、あなたは自分自身をどう扱いますか。
- その思いが正しいとこれまで信じてきたことで、あなたの生き方はどのような影響を受けましたか。具体的に書いてみましょう。
- その思いを信じているとき、どのようなことを連想しますか(思い込みをリストアップして、後で調べます)。
- その思いを信じているとき、あなたは頭の中で誰の領域に関与していますか。
- その思いがあなたの人生にもたらしているのは、安らぎですか、それともストレスですか。

4.その思いを手放せたら、あなたはどうなりますか。

フォローアップの質問(状況に鑑み適切な場合のみ使用してください)

- その思いを信じていなければ、あなたの人生はどのように違っていたと思いますか。
- その思いを信じていなければ、あなたは他の人たちにどう接しますか。
- 目を閉じて、その人たちが何かをしているところを想像してください。思い込みという「物語」(ストーリー)を外します。それだけでいいのです。その人たちの目や顔を眺めてください。何が見えますか。
- その思いを信じていなければ、あなたは今この瞬間にどうなりますか。

思いの置き換え(ターンアラウンド)

書き出した思いを置き換える(ターンアラウンド)方法には以下の種類があります。

- 1対象を自分に置き換える。
 - 2対象を他人と置き換える(主客を転倒させる)。
 - 3内容を正反対にする(二回行う。例えば「私は醜い」を「私は醜くない」と「私は美しい」に置き換える)。
 - 4(適用できる場合には)「私の思考」に置き換える。
- 最初に書いた思いと比較して、より真実に近い「ターンアラウンド」を最低三つ見つけてください。

- この置き換え後の思い(ターンアラウンド)を信じて生きるとしたら、あなたは何をするでしょうか、あなたの人生にどのような変化が訪れるでしょうか。
- より真実に近い、もしくはピッタリと感じられる置き換え(ターンアラウンド)を他に思いつきますか。