

# 「裁き」のワークシート

身近な人を裁く・書き出す・質問する・置き換える(ターンアラウンド)

あなたが完全には許しきれていない人について以下の空欄に記入します。

(自分自身について書くのは未だ止めておきましょう)シンプルに短文で書くようにします。これは書いてはいけない等と自己規制してはいけません。その状況がたった今目の前で起きているかのように、怒りや痛みをそのまま丸ごと体験するようにします。この機会にあなたの裁く心をこのワークシートに書き出しましょう。

1.あなたは誰のせいで、怒ったり、がっかりしたり、混乱しているのでしょうか。また、それはなぜですか。その人の嫌な面は何ですか。(例:私はポールに怒っている。彼は私を愛していないし、私の言うことをちっとも聞かない。それに私を怒鳴りつけるから。)

私は\_\_\_\_\_のせいで怒っている(がっかりしている・・・) なぜなら、\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_だから。

2.その人にどう変わって欲しいのですか。その人に何をして欲しいのでしょうか。

私は\_\_\_\_\_に\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_して欲しい。

3.その人がすべき(あるいはするべきでない)こと、その人のあるべき姿(あるいはあるべきでない姿)、その人が考えたり感じたりすべき(あるいは考えたり感じたりするべきでない)こととは何でしょう。あなたはその人にどのようなアドバイスをすることができますか。

\_\_\_\_\_は、\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_すべきだ(あるいはするべきでない)。

4.その人にしてもらいたいことはありますか。あなたが幸せでいられるには、その人に何をしてもらう必要がありますか。

私は\_\_\_\_\_に\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_してもらうことが必要だ。

5.あなたはその人をどう思いますか。思ったことを箇条書きにしてください。いいですか。遠慮する必要はありません。意地悪になりましょう!

\_\_\_\_\_は、\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_である。

6. その人とは二度と同じ経験をしたくないと思うことは何ですか。

私は\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_はもうこりごりだ。二度と同じ経験はしたくない。

# 『ワーク』の実践方法

後述の「四つの質問」と「思いの置き換え」(ターンアラウンド)を使って、このワークシートの裏面に書いたことを一つひとつ調べていきます。『ワーク』は一種の瞑想です。それは気づきです。努力して思考を変化させるものではありません。質問をした後は、沈黙考します。ゆっくり時間を取って内側に入り、深い答が浮上するのを待ちます。

## 四つの質問

- 1.あなたのその思いは本当ですか。
- 2.あなたはそれが本当だと確信していますか。
- 3.その思いを信じているとき、あなたはどう感じますか。
- 4.その思いを手放したら、あなたはどうなりますか。

「ポールは私のことを理解すべきだ」という思いを一例にして、四つの質問をどのように応用するかを示します。

- 1.あなたのその思いは本当ですか。彼があなたのことを理解すべきだというのは本当ですか。静かになってください。ハートの反応を待ちましょう。
- 2.あなたはそれが本当だと確信していますか。あなたは、彼が何を理解すべき(あるいは理解すべきでない)か、本当に完全に知っていますか。あなたは、何を理解するのが彼にとって一番良いことなのか、絶対に知っていますか。
- 3.あなたはそれが本当だと確信していますか。「ポールは私のことを理解すべきなのに、私のことをちっとも分かってくれない」と考えるとき何が起こりますか。怒り、ストレスまたはフラストレーションを感じますか。彼に向かって、しかめっ面をしますか。何が何でも彼の態度を変えようとはしますか。このような反応をするとき、どんな気分になりますか。その思いはあなたに安らぎをもたらしますか、それともストレスをもたらしますか。静かになって自問してください。
- 4.その思いを手放したら、あなたはどうなりますか。目を閉じます。あなたが自分のことを理解して欲しいと思っている人と一緒にいるのを想像してください。一瞬で結構ですから、「私は彼に理解してもらいたい」という思いを外して、その人のことを見ている自分を想像してください。何が見えますか。その思いを持っていなければ、あなたの人生はあなたの目にどう映りますか。

## 思いの置き換え(ターンアラウンド)

次に、書いた思いを置き換えます。思いの置き換え(ターンアラウンド)とは、あなたが正しいと信じていることの正反対を検討してみる機会と言えます。思いの置き換え(ターンアラウンド)にはいくつかの種類があります。例えば、「ポールは私のことを理解すべきだ」を以下のとおり置き換え(ターンアラウンド)ます。

- ・ポールは私のことを理解すべきでない(この方が現実に近くありませんか?)
- ・私は私のことを理解すべきだ(そうするのは彼の仕事ではなく、私の仕事だ)。
- ・私はポールのことを理解すべきだ(彼が私を理解しないことを私は理解できるだろうか)。

ターンアラウンドを存分に体験してください。最初の思いと比較して、あなたが作ったターンアラウンドがより真実に近いかどうか自問してください。もしそうなら、純粋に真実そのものと感じるターンアラウンドを三つ探してください。これは自分を責めたり、罪の意識を感じたりするために行うものではありません。あなたに安らぎをもたらす得る、他の選択肢を発見するためのレッスンです。

## 第6問のターンアラウンド

第6問に書いた思いのターンアラウンドは少し性質が異なります。

例えば、「私はポールとの口喧嘩は二度としたくない」を次のように置き換え(ターンアラウンド)ます。

私はまたポールと口喧嘩がしたい。そして、私はポールと口喧嘩するのが待ち遠しい。

第6問はあらゆる思いや経験を手放しで受け入れるためのレッスンです。あなたがある思考に抵抗を感じていれば、『ワーク』は終わっていません。これまで不快に感じていた経験を純粋に楽しみに思えるようになれば、もはや人生に怖れるべきものは何もなくなります。すべてのことを、自己実現をもたらすギフトとして受け止めるようになります。