

内観のセルフワーク

テキスト

※書き込みワークの部分は2枚ずつ
印刷しています。

ワークをやるときは...

- ・ **初心者&セルフワークだと上手くできないのが普通。**
完璧を求めすぎずに、できる範囲で！
 - ・ **しっかり時間をとって、安全な場所で。**
 - ・ **「人に受け止めてもらうこと」が目的ではありません。**
まずは自分対自分でしっかりと処理しよう！
- *ブロックの「抵抗」をいつも意識しよう！**

ワーク①：怒りのワーク

☆最近腹が立ったこと・モヤモヤしたことは何でしょう？
怒りを自分の中でしっかり感じきってみよう！

- ・まずは「**100%自分の味方になって**」感じきること！
（「自分の非」「相手の都合」「感じてもしつないし…」は無視して一旦「相手を100%悪いもの」として感じきる）
- ・相手の都合を考えるのはその後で！

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 3

どんな出来事？：

感情	思考

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 4

どんな出来事？：

感情	思考

例

どんな出来事？：

自分も忙しいのに、面倒ごとを押し付けられた！！

怒り（ネガティブ感情）	思考（怒りをセーブする思考）
<ul style="list-style-type: none"> ・なんで私がやらないといけないの？ ・こっちも忙しいんですけど！ ・いつも自分ばかり我慢させられる ・私もやりたいことがあったのに ・自由な時間が欲しいよ！！ ・お前が自分でやれよ！ ・むかつく！死ね！！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・でも向こうも悪気はないのかも... ・怒っても仕方ないしな... ・どうせ話しても理解してもらえないし ・こんなことで怒る自分の心が狭いのかな ・そもそも自分はそんなに怒ってるのかな？ ・いつも相手にはお世話になってるしな...

ここだけを時間をかけて感じよう！！

ワーク②：見える化のワーク

★抽象的な怒りや不安に見える化してみる

例) ①「怒りを感じる出来事」

→何に腹が立っているのか？

②「無神経な人だと思われるのが怖い」

→もしそう思われたら自分はどうなってしまうのか？

掘り下げて考えてみよう。

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 7

例

どんな出来事？：
自分も忙しいのに、面倒ごとを押し付けられた！！

怒り（ネガティブ感情）

- ・なんで私がやらないといけないの？
- ・こっちも忙しいんですけど！
- ・いつも自分ばかり我慢させられる
- ・私もやりたいことがあったのに
- ・自由な時間が欲しいよ！！
- ・お前が自分でやれよ！
- ・むかつく！死ね！！

自分は何に傷つき、
どうして欲しかったんだろう？

『自由を制限される』のが嫌だった？
『こちらの気持ちを想像して
もらえていない感じ』が嫌だった？

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 8

☆怖がっていることを見える化してみよう

①自分がこれができないとダメと思っていることは？

②が達成できないとどうになってしまう？

③その結果、誰になんて思われる？

どんな「セルフイメージ」がある??

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 9

☆怖がっていることを見える化してみよう

①自分がこれができないとダメと思っていることは？

②が達成できないとどうになってしまう？

③その結果、誰になんて思われる？

どんな「セルフイメージ」がある??

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 10

例

☆怖がっていることを見える化してみよう

①自分がこれができないとダメと思っていることは？	『役に立てない自分はダメ』
②が達成できないとどうになってしまう？	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌われる ・呆れられる ・貧乏になる
③その結果、誰になんて思われる？	<ul style="list-style-type: none"> ・世間から冷ややかな目で見られる ・夫から離婚されてしまう ・お母さんに「こんな子生まなければよかった」と思われる。

これが「セルフイメージ」！
 (自分はこんな人間だと内心思っていること)

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 11

セルフイメージとは？

『自分はこうだ！』というネガティブな思い込みがあると、それを打ち消そうとして、『そうではないです』という証明をしようとする。

その結果、上手くいっても『本来の自分ではダメ』
 失敗しても『自分はダメ』になってしまう。

セルフイメージを自覚して、呪いを解いてみよう。

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 12

ワーク③：セルフイメージを知る

☆『人に〇〇と思われたい、思われたくない』と思うものを書き出してみよう！

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

ワーク③：セルフイメージを知る

☆『人に〇〇と思われたい、思われたくない』と思うものを書き出してみよう！

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

例

☆『人に〇〇と思われたい、思われたくない』と思うものを書き出してみよう！

- ・怠け者だと思われたくない
- ・だらしないと思われたくない
- ・役に立つ人と思われたい（→役に立たないと思われたくない）
- ・人を振り回す人だと思われたくない

過剰に気になるものは
セルフイメージでありブロック。
そもそも自分はそうだと思っている！

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 15

ワーク④： セルフイメージを紐解くワーク

☆ネガティブなセルフイメージを深掘してみよう！

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 16

どんなセルフイメージ？	
どうして自分に対してこう思ったのか、 きっかけは何だろう？	
このセルフイメージがあるせいで、 どんな支障が出ている？	
本当にそうだった？ あるいは相手や周囲の人は自分に それを望んでいるだろうか？ (自分は大切な人にそれを望む？)	
このセルフイメージはこれからも本当に自分に必 要？	
もし本当はそんなことないのに、こういう「ふり」 をしていたとしたら、それで何を守っていた？	

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 17

どんなセルフイメージ？	
どうして自分に対してこう思ったのか、 きっかけは何だろう？	
このセルフイメージがあるせいで、 どんな支障が出ている？	
本当にそうだった？ あるいは相手や周囲の人は自分に それを望んでいるだろうか？ (自分は大切な人にそれを望む？)	
このセルフイメージはこれからも本当に自分に必 要？	
もし本当はそんなことないのに、こういう「ふり」 をしていたとしたら、それで何を守っていた？	

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 18

例

どんなセルフイメージ？	自分は役に立たない
どうして自分に対してこう思ったのか、きっかけは何だろう？	お母さんはシングルマザーで自分を育ててくれた。母は遅くまで働いていつも大変だったが、自分のせいで迷惑をかけていると思った。
このセルフイメージがあるせいで、どんな支障が出ている？	<ul style="list-style-type: none"> ・人に対して遠慮する ・余計なことばかりしてしまうのではと行動に自信が持てない
本当にそうだった？ あるいは相手や周囲の人は自分にそれを望んでいるだろうか？ (自分は大切な人にそれを望む？)	<ul style="list-style-type: none"> ・役には立たなかったけど子供だったから仕方ない ・お母さんは自分が役に立つことよりも元気に育ててくれることを望んでくれていたはず (自分は友達などには役に立つことを望んではいない)
このセルフイメージはこれからも本当に自分に必要？	もういらないなあ
もし本当はそんなことないのに、こういう「ふり」をしていたとしたら、それで何を守っていた？	<ul style="list-style-type: none"> ・お母さんに引け目を感じることで、愛情表現をしようとしていた！ ・自分の責任でリスクをとらないよう、言い訳にしていた！

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 19

ワーク⑤： 出来事の本質を見るワーク

☆ネガティブな出来事があった時に

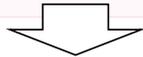
『これを自分がお願いしているとしたら、どんな得をしてると思う？』
と考える。

COPYRIGHT©2021 MAGENTIQUE ALLRIGHTS RESERVED. 20

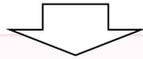
出来事：



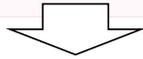
相手は自分を大事に思っているのに、
自分が頼み込んでこれをしてもらっていたとしたら、どうして？



出来事：

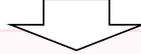


相手は自分を大事に思っているのに、
自分が頼み込んでこれをしてもらっていたとしたら、どうして？

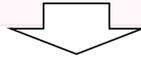


例

出来事：
自分も忙しいのに、面倒ごとを押し付けられた！！



相手は自分を大事に思っているのに、
 自分が頼み込んでこれをしてもらっていたとしたら、どうして？



- ・嫌な思いをすることで、別なことから目を背けている？
- ・「邪魔」されることで愛を感じている？
- ・「自由に生きたい」と自分から主張できるようになるための練習相手になってくれている？
- ・どんな人と付き合いたいのかを自分に問うきっかけになってくれている？
- ・境界線を正しく持つための練習相手になってくれている？

お疲れ様でした！



MAGENTIQUE
 “自分”を全きる道しるべ

©2021 magentique