

# 自分の価値に 沿って行動選択す るための 簡単ワーク



10分ほどお時間をください。  
リラックスしながら、  
読み進めてみてください

by ACTコーチ りょうか

# はじめに

頑張っているのに、  
なぜ「苦しいまま」なのか？

このように感じているあなたにこそ、  
このワークにふれてほしい



# ワーク その1

「不快な思考」と

一定の距離をとる体験をしてみましょう。

次のページに描かれている  
イラストを見てみてください。





パーティー会場の真ん中に、砂嵐が映っているテレビが置かれています。



あなたは、楽しくダンスや食事を  
楽しみたいのに、テレビのことが気になっ  
て仕方ありません。





このテレビはあなたの「不快な思考」を  
表現しています。

このままでは、あなたは楽しみにしていた  
パーティーに集中できないので、テレビ（不快な  
思考）と距離を置くこととします。





テレビ（不快な思考）を、パーティー会場の隅に移動させました。

テレビ（不快な思考）は、まだこの会場にいることは認識できますが、さっきの状態に比べると、パーティーを楽しむことに集中できそうな気がしてきました。



## 思考に囚われている状態



## 思考と距離が保てている状態



あなたは、テレビ（不快な思考）の存在を認識していても、目の前のパーティーを楽しむことが大切なんです。

ACTでは、このように「不快な思考」と適切な距離を保ったり、うまく付き合っていくトレーニングをします。



# ワーク その2

もう少しだけ、お付き合いください。

次は「あなたの大切にしている価値」に  
気づくためのワークです。



## 80歳の誕生日：価値観を映し出すスピーチ



80歳になった、あなたの誕生日会。

あなたの事をもっともよく知っている人が、  
お祝いの言葉を兼ねて、あなたの人生の生き様を  
語ってくれました、と想像してみましょう。

あなたは、どのような  
人生だったと言われたいですか？

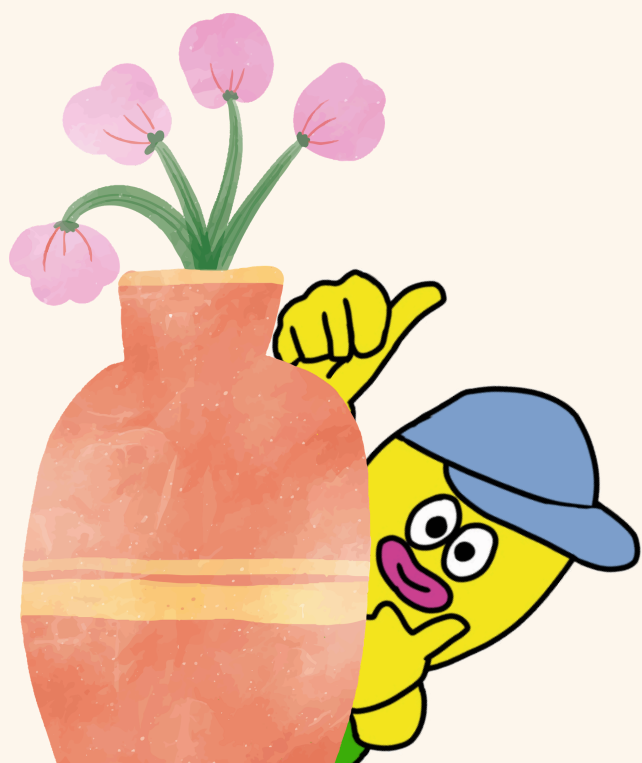
# お疲れ様でした

たった2つのワークでしたが、  
たくさんの思考を巡らせたり、  
ご自身の現状や日常と照らし合わせながら  
深く内省し、  
取り組んでいただけたかと思います。





このワークで伝えたかったのは、  
不快な思考が襲ってきても、  
それと適切な距離を置き、  
あなた自身が「大切にしている価値」  
に基づいて行動選択できることの  
大切さ。



ワークは以上となります。

感想、質問、待っています。

公式LINEから、メッセージください。

