



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



はじめに

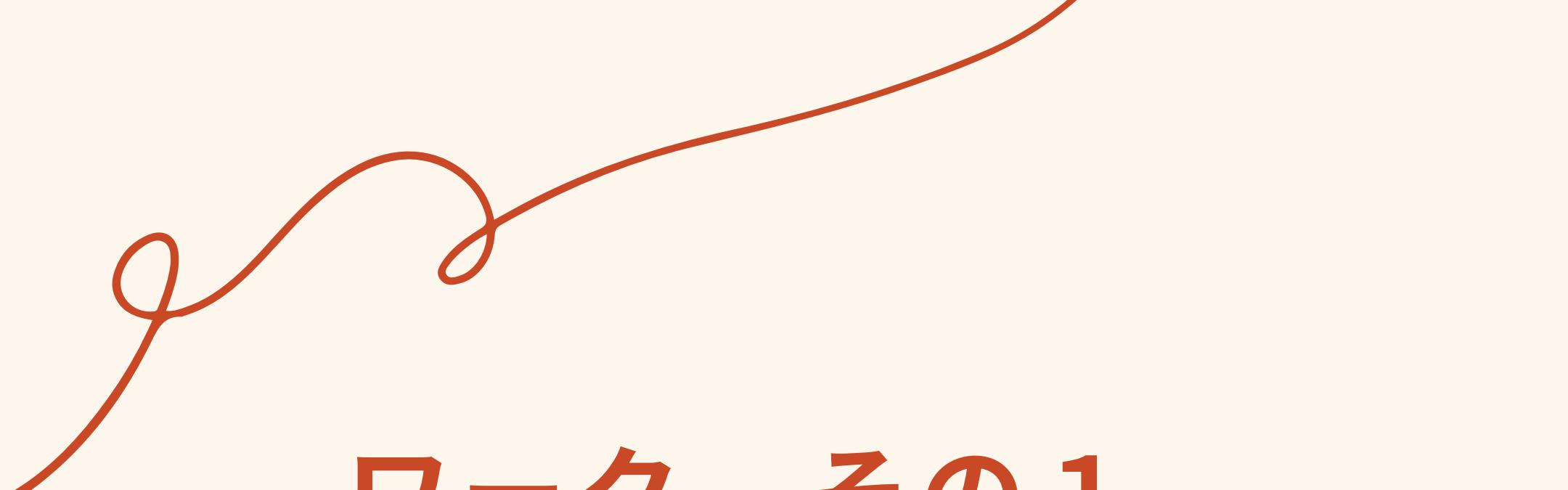
頑張っているのに、

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つ
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くても、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
人生だったと言わされたいですか？**



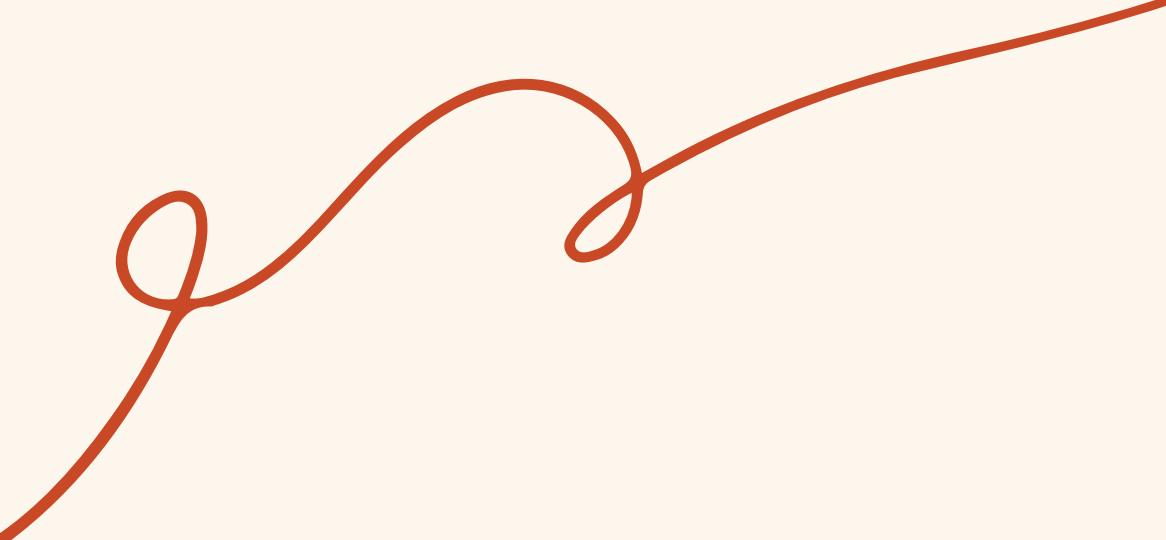
お疲れ様でした

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。

