

自分と繋がる言葉がけワーク（超基本）

〈ワークの基本〉

- ・自分への言葉がけに「正しくない方法」は基本的にありません。いつ、どこでやっても大丈夫ですが、初めての人は夜ベッドに入り、眠りにつくまでの時間がやりやすい人が多いようです（ご自分に合った方法を見つけてみてください）。
- ・言葉がけの前に、まずなんとか深呼吸をして心を静かにします。その上で、自分の中心、奥深くに向かって心をこめて語りかけてみましょう。胸に手を当てながら行ってもOKです。
- ・「内なる声」は多くの場合、明瞭に言語化されたものではなく、「かすかな感覚・イメージ・インスピレーション」です。それらは自分の内側に耳を澄まし、心を静かにしていないと聞き逃してしまいます。
- ・自分に語りかけてもすぐに返事は返ってこないことがほとんどです。その時も深呼吸して、静かに待ちます。他人に何かを相談する時、いきなり本音を話すのは難しいですね。そんな時に「早く話さないよ！」と急かされると話す気も失せてしまいます。
「話したくなった時に、話したいことを話してね」
「どんな想いも、わたしはわたしの本音を大切にするよ」
というスタンスで、ゆったりと待ちましょう。

〈実践例〉

① 自分への謝罪と感謝、宣言

これまで自分の声を無視し続けてきたと感じる人は、まず「自分と仲直り」の儀式をおこないましょう（セリフは適宜、アレンジしてください）。

例)

「今まで自分の声を聞いてこなくてごめんね」

「今まで生きてきてくれてありがとう」

「これからは自分の声をちゃんと聞いていくよ。だから本当の思いを聞かせてね」

これをやるのは1回でもいいし、何度もくり返し伝えるのも良いです（自分の場合はどちらがいいか感覚で選んでみましょう）

② 外側に向き過ぎた意識を内側に向ける

夜眠る前に嫌なことを思い出したり、今後のことを考えて不安になる時、思考がぐるぐるフル回転して眠れない時は、頭の外に意識が向いています。そんな時は、頭の外に向いていた意識を自分の中心に戻して、自分の中に深く潜っていくイメージを持つと良いです。その上で、自分に問いかけてみましょう。深呼吸をわすれずに。

例)

嫌なことを思い出す時：

「あの時、本当はどんな気持ちだった？何を感じてた？」

「あの時、本当はどうしたかった？何と言いたかった？」

今、悩んでいることがある時：

「今、私は本当はどうしたい？」

「今、私は本当はどう思ってる？」

今後のことを考えて不安になる時：

「私は本当はどこに向かいたいと思ってる？」

「私にとって『最高の最高の理想』ってどんな感じ？」

③ 自分と喧嘩した時、自分を突き放した時、仲直りをする

自分を責めたり、人と比べてダメ出しすることは、自分で自分を突き放す行為です。自分を突き放した状態のままでは自分と繋がることは難しいものです。

つい自分を突き放してしまった時は、できるだけその日のうちに（その日の夜寝る前がベスト）自分と仲直りする対話をしましょう。

深呼吸して気持ちを静かにしたあと、泣いている子ども抱きしめて慰めるようなイメージで自分と対話します。

自分の中心に向かって

「さっきはひどいことを言ってごめんね」

「悲しかったよね（こわかったよね・悔しかったよね）」

「私は私の一番の味方であるよ」

と語りかけましょう。

この時、ほのかにでも安心感がほのかに感じられたり、胸のあたりがぼかぼかする感じが感じられたら言葉が届いた証拠です（感じられなくても効果はありますので安心してください）。

④ 奥にある想いや感情を感じる

私たちの想いや感情、記憶は幾重にも折り重なっていることがあります。例えば誰かにミスを指摘されてムカっとした時（怒りを感じた時）、その奥には「無能な自分であること」への恐れが隠れており、その恐れは子供の頃に親から叱られた記憶に紐づいている、といった具合です。

特に怒りや悲しみ、嫉妬、恐れなどのネガティブ感情を感じた時は、深呼吸して心を静かにした上で

「どうして私は怒り（その他のネガティブ感情）を感じたんだろう？」

と自分に問いかけ、静かに耳を傾けてみます。

この時、もしもつらかった記憶や想いが出てきたら、③のような自分に寄り添う言葉をかけ、心の中で抱きしめてあげましょう。