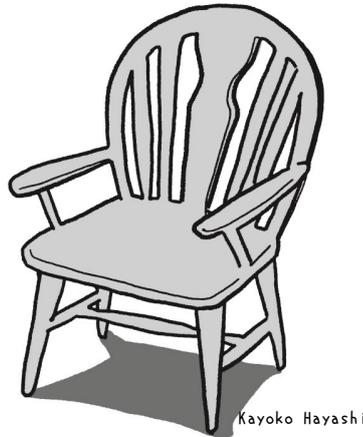


【冷静に自分を客観視する「エンパティチェアの応用ワーク」】

- ① まず、誰も座っていない椅子を頭に思い浮かべてみてください。
その椅子があなたの隣にあるとイメージします。



- ② その椅子に、今のあなたと同じ状況の親友が座っていると考えてみてください。
あなたの大切な親友が、今のあなたと同じような状況に置かれているとイメージします。
その人はあなたにとってすごく大事な人、すごく仲の良い友達です。

その親友はあなたと同じくらいの体力で、今のあなたと同じような家庭環境にあり、
同じような仕事を抱えていると考えます。

- ③ 親友が頑張っているのを見て、あなたはどんなふうに声をかけるでしょうか？
「あとちょっとだよ。もう少し頑張ってみなよ」でしょうか。
それとも「よく頑張ってきたし、無理しなくてもいいんじゃない」
「もうやめていいんじゃない？ 休憩したほうがいいよ」という言葉でしょうか。

・ どんな声をかけましたか？

・ 親友にかけた言葉を書いてみてどう感じましたか？

・ あなたが親友にかけた言葉に対してどう思いましたか？

- ④ 「もう無理しちゃだめだよ。よく頑張った。もうやめていいんじゃない？
休憩したほうがいいよ」と、あなたが声をかけたと思うなら、
それはあなたが「逃げるもあり」という選択をする時期を示している可能性があります。
今あなたが友人にかけた言葉が、客観的なあなたの本心です。