

【感情を書き出すワーク】

内側に溜めた感情を、言葉にして書き出すことで吐き出し、
圧縮ファイルを解凍・整理して、小さなファイルへと書き換えるワークです。
実際に行うとすっきりするのが感じられます。
ではここで、簡単なやり方をご紹介します。

- ① まず、今抱えているイライラする問題、人について書いてみてください。
- ② その対象者・もの・事柄に対する感情を思いっきり書いてみてください。

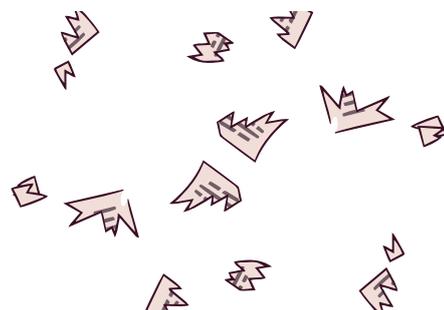
この紙はあとで捨てますから、普段は口に出さないような
悪口も書いて大丈夫です。このワークでは「タブーを犯す」ことがとても大事です。
罵詈雑言も思い切って書き出します。とにかく心の中にある感情をいったん外に出すことです。
「虫が好かない」「意味わかんないけど嫌い」「どうしても許せない」「存在自体が嫌だ」
「もう見るのも嫌だ」などなど……。

- ③ しばらく書き出していると、「ちょっと書きすぎたかな？」
「私もちょっとやりすぎていたかな？」など、視点が変化し始めます。
「この人が悪いと思っていたけど、こういう理由もあるのかな？」
「こっちも悪かったのかな。あの人はこうだったのかな？」
「もしかして、これを認めたくなくて、この人を責めてるのかな」
など、捉え方が変化します。

このように視点が変わるまで、書き続けてください。
これは短時間でやるのがコツです。長時間にわたって
悪い感情を書き続けるのは、それはそれでよくありません。
なぜなら、そのことを長く考えると「ぐるぐるの森」へ逆戻りすることが
あるからです。だいたい5分から10分、
長くても15分以内で書き出しましょう。

- ④ 書き出したら、見直します。そして紙に大きく×（バツテン）をつけて、紙をビリビリ破って捨てます。

相手への感情の視点が変わる。
これが、ファイルのサイズが小さくなり、視点が変化したサインです。
いったん吐き出さない限り、容量が空いて、正常に動くことができないのです。



【感情を書き出すワーク】

① まず、今抱えているイライラする問題、人について書いてみてください。

② その対象者・もの・事柄に対する感情を思いっきり書いてみてください。

書き出したら、見直します。
そして紙に大きく×（バツテン）をつけて、この紙をビリビリ破って捨てます。