やさしさと思いやりの心理学講座ワークブック

さっそく、ワークをやってみよう！

このワークブックでは、第1章～第9章までのワークをまとめました。書き込みもできるようにしてありますので、ぜひこのワークブックを活用してください。

● 第1章　感情

ワーク①．自分の感情を振り返ってみよう！

この一週間、どのように感じていたかについて考えてみましょう。
「ビクッ」「ホっ」「ワクワク」の体験を振り返って、こうした感情体験が、生活にどのくらい現れる傾向があるか。３つのシステムを図に表してみます。

ワーク②．今体験している感情に注意を向けてみよう！

	10段階で1～10で評価してみましょう
私は今、どのくらいの脅威「ビクッ」を感じているだろうか？	
私は今、どのくらい「ワクワク」を感じているだろうか？	
私は今、どのくらい安心、充実、くつろぎ「ホっ」を感じているだろうか？	

● 第2章　呼吸

ワーク①．リラックスする呼吸

- 胸を開き、足の裏を床にしっかりとつけ、両手を膝の上にそっと置き、頭をまっすぐにして、快適できちんとした姿勢で座りましょう。

  目は閉じていても開いていてもOKです。
  開かれたまっすぐな姿勢をとって、身体を快適な位置に　保つことが重要です。
  （前かがみになったり、猫背になったりしないように。）

- 口から吐き出して、鼻から息を吸います。
  あなたにとって快適に感じるリズムで呼吸をします。

- 30秒ほどだったら、息を吐きながら、身体が少しゆったりとしていくのをイメージします。

- 吐くときにおなかをへこませ、吸うときにおなかを膨らませます。吐くときの方がながく時間をかけて呼吸をします。

- 2分ほど呼吸しながら、身体がゆったりとしていく感覚に注意を向けます。

● 第3章　脳の仕組み

ワーク①．古い脳の脅威反応を考える

古い脳の脅威感情のうち、あなたが苦しむことのあるのはどれ？

【ex.】恐怖と不安

どのような状況でこの感情が生じやすい？

【ex.】人から笑われるとき。

その感情が生じると、どのような感じがする？それはあなたが選んだ感情？それとも自然と生じたもの？

【ex.】息苦しくなる。

この感情にはどのような動機が伴う？何をしたい？

【ex.】避けたい。

この感情を感じると、どのような行動をとる？何をしている？

【ex.】行動を先延ばしにしたいり、行動できなくなる。

ワーク②. 新しい脳に関するワーク

脅威感情を感じている時にどんな思考が生じますか？

その感情を思い出したときにどんなイメージや想像が浮かびますか？

その感情や状況をどのように理解しますか？
その体験はあなたの人生について何を意味していると思いますか？

ワーク③. ループについて

困難な体験への反応として、あなたの古い脳と新しい脳がどのようにループを形成するのかを考えてみましょう。

まず、困難な状況について書き出してみてください。

その状況で古い脳によって引き起こされたのは、どのような感情や動機だった？身体の中で何が起きてた？

どのような思考やイメージが浮かんだ？

古い脳と新しい脳はお互いにどのように影響を及ぼした？例えば、感情は注意・考え・イメージにどのように影響を与えた？考えやイメージは感情にどのように影響した？

● 第4章　経験と環境

ワーク①．自分が学習してきたことを考える

これまでの人生の中で、学んできた振る舞い方はあるでしょうか？
どのような振る舞い方が望ましい？（報酬を得られた行動）
望ましくない？（罰を受けた行動）

【ex.】いつでもルールにしたがって行動すべきと学んだ。

これまでの人生の中で、「何をどのように感じるべきか」について学んだことは？

【ex.】男性として「弱い」感情を感じてはいけない。

これまでの人生の中で、「何をどのように考えるべきか」について学んだことは？

【ex.】正しさが大切だ！

● 第5章　愛着

ワーク①．自分の愛着の歴史を振り返る

育った環境の中で、誰に一番親密さを感じましたか？

気持ちが動揺した時にあなたはどうしていましたか？養育者は、安心したり落ち着いたりする手助けをしてくれましたか？

現在の生活で、あなたの人間関係はどのようなものですか? 受け入れられている感じや安心を感じられるような親しい人はいますか? 他者に親しみを感じることは簡単ですか? 難しいことですか?

現在の生活の中で気持ちが動揺した時何をしますか? 親しい人にサポートを頼むことはできますか? 苦しい時、他者とのつながりは助けになりますか?

● 第6章　自尊感情

ワーク①．コンパッションを持った自分になりきる

1. 誰かを助けたいという気持ちになったときをイメージ
2. 自分が深い賢さと知恵の感覚で満たされていくところをイメージ
3. 自信や勇気、苦痛を和らげようとする決意をイメージ
4. 難しい感情や状況に向き合う勇気と、それができるという確信に満ちている状態をイメージ
5. 自分が深いコンパッションを持った存在で、優しさ、知恵、勇気ある決意とコンパッションに満たされているとしたら、どのように感じ、考え、行動するかをイメージ

ワーク②．コンパッションを持った自分の行動

ワーク①「コンパッションを持った自分になりきる」の応用編。具体的な場面で考えます。

脅威を感じている場面を一つ思い出して書き出す。
（あまりに感情的に圧倒される、負担が強い場面でなく、適度に取り組めるものを選ぶ。）

その状況に苦しんでいる自分を、コンパッションの視点から振り返る。優しく、賢く、勇気のあるコンパッションを持った自分の視点から見て、もう一度、同じことが現実に起きたら、どんなことを感じますか？

コンパッションを持った心でいる自分は何を考えていますか？

コンパッションを持った心でいる自分はこの状況でどうしたいと感じるでしょうか。

やさしく、賢いコンパッションを持った心で感じたり行動したりすと、自分は何をする？

コンパッションを持った心で自分はどうするかをイメージしたシナリオを振り返ってみると、どのように感じる？

この優しく、賢く、コンパッションを持った自分は、透明人間のようにその場面にもう一度戻り、苦しんでいる自分に対して、支えや励ましや、アドバイスを送ることができると想像します。どのような支えや励まし、アドバイスを送る？

● 第7章　マインドフルネス

ワーク①．自分から他者へのコンパッションのワーク

以下のように、あなたにとって大切な誰かを思い浮かべて、実際に口で言ってみてください。言葉を思い浮かべるだけでもOKです。

- ○○さん、あなたが幸せでありますように。
- ○○さん、あなたが穏やかでありますように。
- ○○さん、あなたが健康でありますように。
- ○○さん、あなたが安らかに暮らせますように。

ワーク②．他者から自分へのコンパッションのワーク

他者からのやさしさやコンパッションにオープンになるためのワークです。
以下の表に記載してみてください。

曜日	私に対して、他人がしてくれた親切な行動	私が体験し意識を向けたこと、感情、身体、心
例	ファミレスで知らない人が微笑みかけながらドアを開けてくれた。	感謝の気持ちが湧いて、身体が温かくなった。
月曜日		
火曜日		
水曜日		
木曜日		
金曜日		
土曜日		
日曜日		

● 第8章　セルフコンパッション

ワーク①．自分から自分へのコンパッションのワーク

1. 目を閉じて、つらい経験を思い出す（※大きい問題は選ばない）

2. 以下のように気づいて、言葉に出してみてください。
   「これが苦しみの瞬間だな」（マインドフルネス）

3. 以下のように気づいて、言葉に出してみてください。
   「苦しみは人生の一部です」「そういうこともある」
   「生きていれば苦悩することもあるだろうな」（共通の人間性）

4. スージングタッチ
   　やさしく自分にタッチしてあげます。

5. 以下のように気づいて、言葉に出してみてください。
   「私が自分にやさしくありますように」
   「私が自分の味方でありますように」
   「私が完璧でない自分にやさしくありますように」
   「私がそのままの自分を受け入れていますように」（自分へのやさしさ）

ワーク②．シルバーライニング

1. 当時は乗り越えるのが不可能と思ったほど辛かった経験で、同時に自分にとって大切な学びをもたらした出来事を思い出し、書き出す。

2. どんな状況でどんな困難があったのかを書き留める。

3. 自分が苦しみに耐えてきたことを認めるやさしい言葉を書き出してみる。

4. その試練からしか学べなかったこととはいったい何かを考えて書き出す。

ワーク③．自分への手紙

●3通りあります。いづれか、またはすべてにチャレンジして、手紙を書いてみてください。

1. いつも賢くてコンパッションのある想像上の友達を思い浮かべ、その友達の視点で自分に手紙を書く。

2. 自分と同じような苦しみに直面している心から愛する友達に話しかけているつもりで書く。

3. コンパッションのある自分から、苦しんでいる自分に向けて手紙を書く。

●手紙を書く際のヒント：以下の６つを気に留めて書いてみてください。

1. 苦しみのための思いやり

2. 感受性
「もし、あなたがこれを読んでいるとすると、恐らく今あなたは苦しんでいるからかもしれない。」

3. 同情
「あなたが傷ついているのは本当に辛いことです。でもあなたは一人ではないことを知ってほしい。」

4. 共感
「もしかしたらあなたはイライラ、不安、恥などの感情を感じているかもしれません。」

5. 非評価姿勢
「今、あなたが辛い時間を過ごしているのは、あなたのせいではありません。」

6. 苦しみへの耐性
「辛いけれども、あなたはこの状況を少しだけ耐えられるようにする方法を試せるのだということも思い出してほしい。」

● 第9章　行動変容

ワーク①．行動変容のためのワーク

目標を一つ決定します。

目標達成のメリットと目標達成できなかった ときのデメリットを書き出してください。

最初の一歩やその次の行動を「いつ、どこで、どのように」にそって書き出してください。
それを周りにシェアします。