



愛され妻勉強会 1

もくじ

- 不安や落ち込みの原因は？
- ABC 理論で仕組みを知る
- 図と地で見方の癖を知る
- 負の感情の意味を知る

■ 不安や落ち込みの原因は？

憶測だから、事実ではないから

→ 真実をはっきりとさせる

ない部分やダメな部分を見ているから

→ ある部分、できている部分も見る

不安や落ち込みを悪いこと、イヤなものだと思っているから

→ 不安や落ち込みが自分に大切なものだということを知る

■ABC 理論で仕組みを知る

●ABC 理論ってなに？

A(Activating event) : 出来事

B(Belief) : 受け取り方や考え方

C(Consequence) : 結果の感情や行動

人は、自分の感情や行動が、出来事に起因すると考える。けれども、同じ出来事でも、人によって、嬉しかったり悲しかったり、勇気が沸いたり落ち込んだり、感情や行動はさまざまになる。

人の感情や行動は、出来事に起因するのはなく、その人自身が持っているビリーフに起因する。

例 1) 仕事をクビになった

「どうしよう…次の仕事見つかるかな…」(不安)

「あんな会社、こっちから願い下げだ！」(怒り)

「ああ、きつい仕事をやっと辞められた」(安堵)

「次はクビにならないようがんばろう」(やる気)

例 2) 若い女性が街中で男性に声をかけられた

「困ってるかもしれないし話だけでも聞こう」(立ち止まって聞く)

「どうせナンパでしょ？」(無視して早歩き)

「迷惑だし文句いってやろう！」(立ち止まって暴言をはく)

「ナンパでも話しかけてくれて嬉しい」(ついていく)

●人を動けなくするイラショナルビリーフ

ビリーフには、自分自身を幸せにするラショナルビリーフと、幸せから遠ざけるイラショナルビリーフがある。

同じようなビリーフでも、人によってラショナルビリーフだったりイラショナルビリーフだったりする。

イラショナルビリーフの 4 つの特徴

- ・目標に到達できない
- ・事実でない
- ・論理的でない
- ・柔軟性がない(きめつけ)

「私は能力のない人間だ」

「自分の意見は聞いてもらえない」

「私が話しかけると主人は不機嫌になる」

イラショナルビリーフの 4 つのカテゴリー

- ・「べき」「ねばならぬ」「してはいけない」
- ・悲観的
- ・非難・卑下的
- ・低耐性

「夫婦は何があっても別れてはいけない」(「べき」「ねばならぬ」「してはいけない」)

「一度心が離れたらもうおしまいだ」(悲観的)

「私なんてもう愛されない」(非難・卑下的)

「旦那さんのいない生活なんて耐えられない」(低耐性)

●不安や恐怖を落ち着かせる ABCDE 理論

A(Activating event) : 出来事

B(Belief) : 受け取り方や考え方

C(Consequence) : 結果の感情や行動

D(Dispute) : 自分のビリーフに対する反論

E(Effects) : 反論したことによる影響

【例】

A(出来事):仕事をクビになった

B(ビリーフ):今の世の中は不景気だから再就職は難しい(悲観的)

C(結果の感情):「どうしよう…次の仕事見つかるかな…」

D(反論):

反論「不景気だって、求人はある」

自分「でも、今の自分を欲しがる企業なんてきつとない」(非難・卑下)

反論「探してみてもいないのに、どうして分かるの？探してみたら答えを出せばいい」

自分「探してみてもダメだったら傷つくだけだ」(低耐性)

反論「そうやって行動しなければ、幸せになれる？」

E(影響):入れる会社があるかもしれないし、このままじゃ幸せになれないから行動してみよう

※D(反論)のポイントは、励まさないこと。否定するのではなく、反論する。

イラショナルビリーフの特徴4つ(「目標に到達できない」「事実でない」「論理的でない」「柔軟性がない(きめつけ)」)に焦点を当てて反論していく。

■図と地で見方の癖を知る

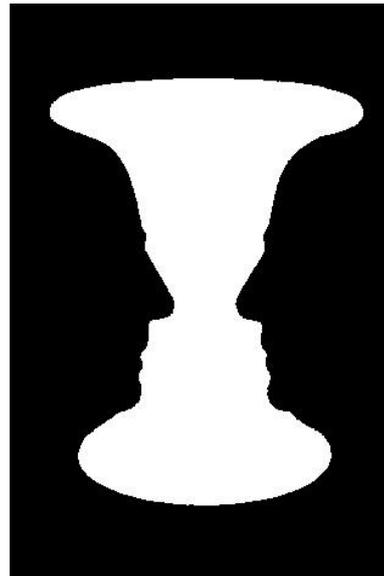
●図と地で見ると、視点の癖

人は何かを見るとき、どこに焦点を合わせるかを無意識に判断する。

右の図は白い部分に焦点を合わせると壺に見え、黒い部分に焦点を合わせると向かい合った人に見える。

白い部分に焦点を合わせるとき、壺となる部分が図になり、黒い部分は地(背景)になる。

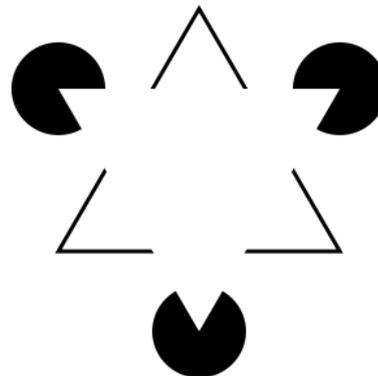
黒い部分に焦点を合わせるとき、顔となる部分が図になり、白い部分は地(背景)になる。



また、何か欠けていたり、見えない部分があると、無意識にそこに焦点を当てる。

そして、脳の中で勝手にそれを補完しようとする。

焦点を当てるかどうかと、どのように補完するか、その基準は、自然かどうか、普通かどうか、なじみのあるものかどうか。



【ワーク1】旦那さんの良いところを 20 個書き出しましょう

【ワーク2】自分自身の良いところを 20 個書き出しましょう

■ 負の感情の意味を知る

負の感情は自分自身につらい思いをさせるためにあるのではない。

全ての感情は肯定的な意図を持ち、自分自身をより良く、より幸せにするためにある。

嬉しい、楽しい、悲しい、イライラする、不安、怖い、満足、など、その感覚を強く感じる部分に意識を向けて、その感覚に聞いていく。

「あなたはこの感覚を通して、何を教えようとしてくれているの？何か大切なことがあるでしょう？」

「〇〇ということを通して、何を教えようとしてくれているの？」

※「why」が入ると聴覚を使い始めてしまい、頭で考えてしまうので、「なぜそれが大事なの？」

「どうして重要なの？」という聞き方はしない。

感情や感覚を越えた肯定的な言葉が出てきたら、それが、その感覚が教えてくれている大切なものになる。