



基礎講座 09(3-3)



感情の言語化を習慣化することで脳と心の連携を深めつつ
他者を使ったオーダーサンプル抽出力を高めていきましょう。

感情との付き合い方を順序立てて練習してみましょう。

✿ 気にかかっていること解消したいことはありますか？

✿ どんな感情が出てきますか？

✿ それらの感情に意識を向けるのは問題ないですか？嫌ですか？



問題ない

そのままじっくり観察して、感情の出どころを探ります。

嫌

意識を向けてしまったら、なにか不都合がありそうか探ります。

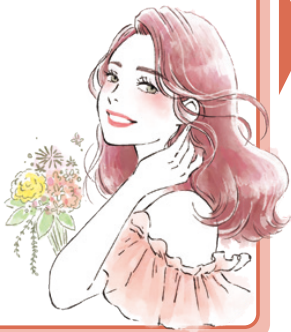
「問題ない」と感じるなら「= 存在を許可できている」

「嫌だ」と感じるなら「= 存在を許可できていない」として考えます。

抽象化と具体化を使った他者からのサンプル抽出法

1

いいな！素敵だな！
と感じる人はいますか？
(サンプル提供者)



2

サンプル提供者を見て
自分が反応した要素を
抽出してみましょう

3

サンプル提供者は
どんな脳内設定を
持っていそうですか？

最後に上記の②③を取り入れた自分を想像して「いいな」と思うかをチェック。