



あなたの過去の人間関係や周囲の人たちの人間関係を観察して、次の①～④のどのご縁のパターンに当てはまるか考えてみましょう。

## ① 人自体が変わる（例：AさんからBさんになるパターン）

- ・「今1番、話の会う人ポジション」の人が環境やタイミングでどんどん変わって来た
- ・「恋愛関係でお付き合いする人」が環境やタイミングでどんどん変わって来た
- ・「父親のトラウマをやり直させてくれるポジション」の人も時々現れてはいなくなる

## ② 同一人物だが、別人のように変わる（例：「あなた誰?!」級に変わる）

- ・両親が「私の気持ちを考えることをしなかった」ということに気がついて過去を振り返ってくれるようになった→すぐに怒ったりキレたりする人たちだったのに全く怒らなくなった
- ・10年以上喧嘩別れをしていた友人と再開して自然と昔のように話せるようになった
- ・20代の時に「好きだったのに相手にされていない」関係だった人と久しぶりに会ったら、彼の中で私が“人生で1番好きだった人ポジション”に変わっていて「まいて俺の彼女だった？」と聞かれて「???’’となった

## ③ その人が担当していた役割を別の人が担う（例：元からいた人がポジションを兼務する）

- ・私は母にとって「娘のお世話をする役割」をもらうことで「私は存在していいんだ」と感じられる自己肯定感の低さを補う存在」をやってきた→母の自己肯定感が昔より高くなったので、1人に依存することがなくなって来て、私が抜けた穴を父・祖母・叔母・周りの知り合いなど複数人の分担制になった。

## ④ その人とのご縁が未来に不要になる（例：以前は必要だったが、今後不要になる）

- ・私の心の願いに「心が子供のままの人とのおつきあい方法を確立したい」というのがあったので、それに気がつくまではわがまま放題で私のことを振り回す人を何人も召喚していた。
- この現実を自分が作っていることに気がついてお付き合いの仕方をオーダーした
- 「わがまま放題で振り回すポジションの人」とのご縁が不要になった。

ご縁のパターンを客観的にみることで俯瞰力と現実の読み解き力をあげていきましょう。

