



実践講座

2022年10月

# オーダーを出す前に チェックしたいこと

🌸 日常の中で小さな不満や我慢していることはないですか？今をおざなりにしていないかチェックしましょう。

部屋を見渡すと、「なんか違う」と感じるものばかりに溢れているのに、総入れ替えすると予算オーバー。どこにお金を使えばいいんだ…！って何ヶ月も言ってる

正直最近不満がほとんどないので書くことがなくなってしまった…

「感情のケアをして欲しい人」が求めているものをつい渡そうとしてしまって、その後1日ぐったりしてしまう



上に書き出した日常の不満や我慢していることを一つ例にとって細分化し、オーダーに変えていきましょう。

◆ いつ、どんな状況で、誰に、何をされましたか？何が起こりましたか？

家族や親戚から「ごめんね、私って本当にダメだよ、ごめんねごめんね」と言われる

◆ その時あなたはどんなふうに感じましたか？

こっちは本当に迷惑なんだから「大丈夫だよ」って言わせて安心しようとするのやめて欲しい  
ごめんと思うなら改善する努力をしてよ。できないなら良い人ぶるのやめて。

◆ その感情をさらに掘り下げてみましょう（例：何がどう嫌だったのか？どうしてそれに腹が立ったのか？）

私はいつまで自分より大人なはずの人の感情のケアをし続けるんだろう。本当に感情のケアをして欲しかったのは私なのにな。人に大丈夫だよと言ってあげて、自分の感情のケアがほったらかしなのが本当は嫌だった。

◆ 今までに似たような出来事はありましたか？

子供ころから周りの大人に「ごめんね、私ってほんとダメだよ、そんなんじゃないちゃん嫌だよ」と言われ一生懸命慰めるなど、大人と子供が逆転するパターンがよくあった。

◆ どうなったら嬉しいですか？

※この件は解消済み

大人になるまでに「自信のない自分」と向き合える人や自分の感情のケアをできる人がもっと増えてほしいな。それから子育てをする人が増えてほしいな。自分が子供を産む前に私自身が子供をやり直せる機会が欲しい。

※この問いかけの繰り返しで自分に興味を持つことや、まだ気づいていない未来の可能性の発見（非言語領域Bの言語化）につながります。