



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？

ある。今すぐ解消しなくてもいいけど、あまり長引かせるつもりもない。

❁ どんな感情が出てきますか？

罪悪感、虚無感、無力感、脱力感、不信感、孤独感、寂しさ、切なさ←こっちがメインだけど労わり、解放感もある。

❁ 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。

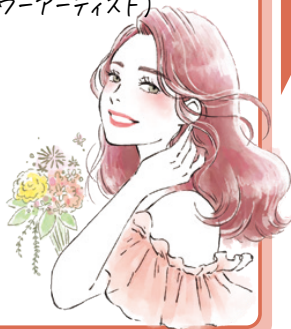
「問題ない」と感じるなら「= 存在を許可できている」
「嫌だ」と感じるなら「= 存在を許可できていない」として考えます。

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)

前田有紀さん
(元テレビ朝日アナウンサー)
(現フラワーアーティスト)



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

★ 空気感がとにかく綺麗

・華やかな環境にいたのに
サラッと心に従って環境を変えられた
その考え方、素敵。

・キー局の看板アナウンサーなんて
テンプレみたいな人かと思ったら
そうじゃないっ(ぽいギャップ)

・たぶん内面に「エグみ」がありそう
サイトに出している作品や販売している
ブーケがわりとエグめで意外だった

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？

周りからの評価より「自分らしさ」を
ベースに判断してそう

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。