

自分を見る「メガネ」を磨き上げる

①～⑤の質問に答えるかたちで、下の表を埋めていきましょう。

- 4 ③で答えた「思い込み」を自分に対しても持っているかを確認します。「③をできない・持っていない自分」に対して、「○・×」どちらの感覚を抱きますか？
【○=よい・悪くない / ×=悪い・好きになれない】

- 5 ④で×がついたものは、あなたが自分自身を見るときにかけている「メガネ」です。そのメガネについて「これからもかけ続けたい大事なメガネだ」と思う場合は○を、「たまには外してもよいかもしれないメガネだ」と思う場合には△を、「今後は外したいメガネだ」と思う場合には×をつけてみてください。

- 1 あなたの日常から「ネガティブを感じたこと」をリストアップしてください。
- 2 なぜその出来事にネガティブな感情を抱きましたか？ 思いつく限りの理由を書いてみましょう。(例：自分は～と思っているから)
- 3 ②で答えた理由には、あなたのどんな「思い込み」が隠れていそうですか？
(例：○○は××であるべき/△△より□□のほうがよい/～のほうが幸せ など)

1 ネガティブを感じたこと (コンプレックス・イライラ・モヤモヤ)	2 なぜ？	3 どんな思い込みがありそう？	4 ③ができない自分は？	5 これからもそのメガネを選ぶ？

※具体的には「コンプレックスに思うこと」・「つい自分や周りの人にイライラすること」・「最近モヤモヤしたこと」をそれぞれ1つ以上書き出してみましょう(数に上限はありませんので、思いつく限り、行を増やしてもOKです)。

※思い込みがわからない場合は、90～91ページのヒントを参考にしてみてください。
※同じ答えが重複して出てくる場合には、それだけ「思い込み度数が強いメガネ」ということなので、同じ答えが何度出てきても構いません。