

# 第4回 心のブロックを見破る方法

セルフコンパッション体感講座



# 自分らしく生きるには

ありのままの自分の本心を知って受け入れる

【新しい思いやりの声】を育む

+

自分らしさを妨げている心のブロックを見破る

【古い自己否定の声】を手放す

**両方セットでやるのが大切！**

# ネガティブな感情への態度をやさしく

## Seikotherapyのゴール

1. どんな自分も存在していい
2. 感情を抑圧＝自分を粗末
3. 常に今ここの自分から出発
4. 冬は必ず春となる
5. 「自分を生きる」ことを楽しむのが使命

# 本音抑圧の思考パターン

1. 「こんなこと思ったら(感じたら)いけない」—速攻で打ち消す
2. 「感謝すべき」「怒るのは良くない」—理性や理屈で納得させる
3. 「こんなこと言ったら、嫌われる」—対立・拒絶を怖れる

4. 「自分が悪いのかも」—自分を責めることで対立を避ける

5. 「嫌なことにもきつと意味がある」—ポジティブ・シンキングですり替える

6. 「幸せへの罪悪感・怖れがある」—慣れ親しんだ不幸の方がなぜか安心

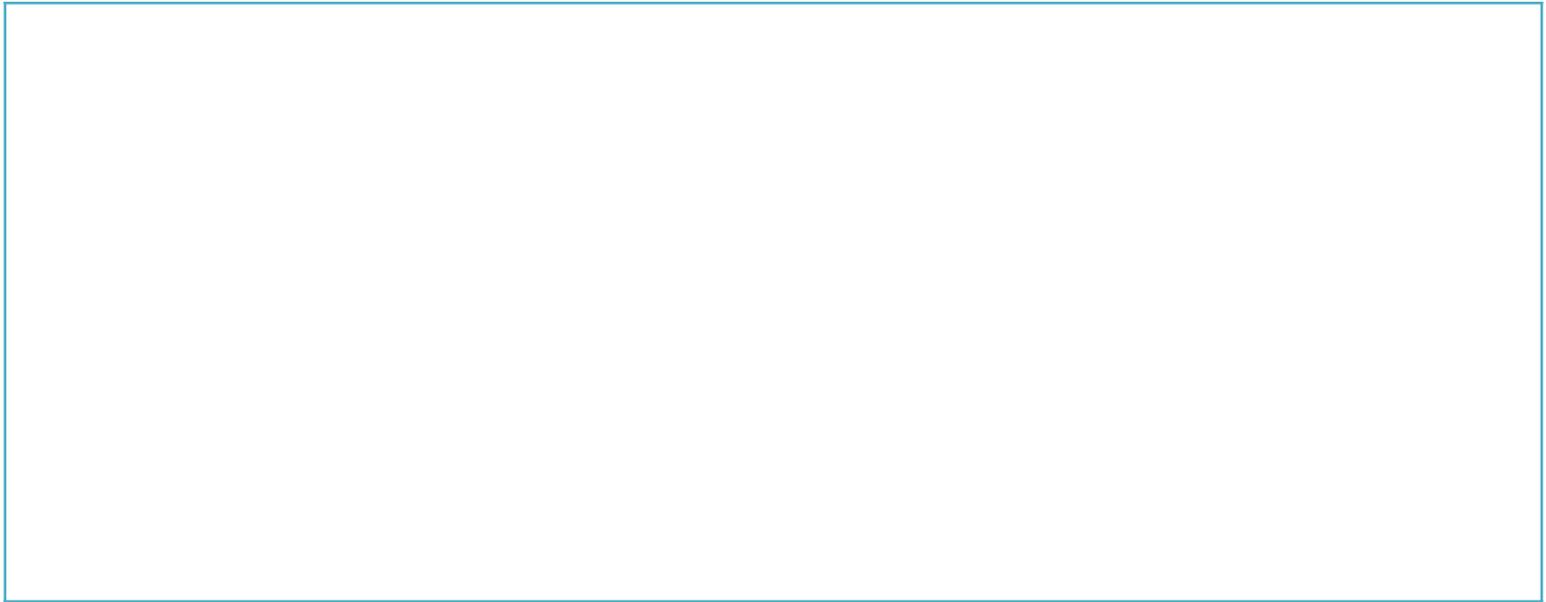
7. 「～のせいで自分は不幸だ！」—人や環境を責める

8. 「～さんだって、いいところあるし」—嫌なことはポジティブを見て、全部帳消し

9. 「どうでもいい」「めんどくさい」「どうせ言っても無駄」—無関心でいる

# 質問

あなたは、どんなクセがあると思いますか？  
どんな時にそれが出やすいですか？



# 本音抑圧の行動のクセ

1. 能力を高めることに躍起になる
2. 人の役に立つことで自分の価値を感じる
3. 「出来事」「起こったこと」の話に終始する
4. いつも忙しくしている

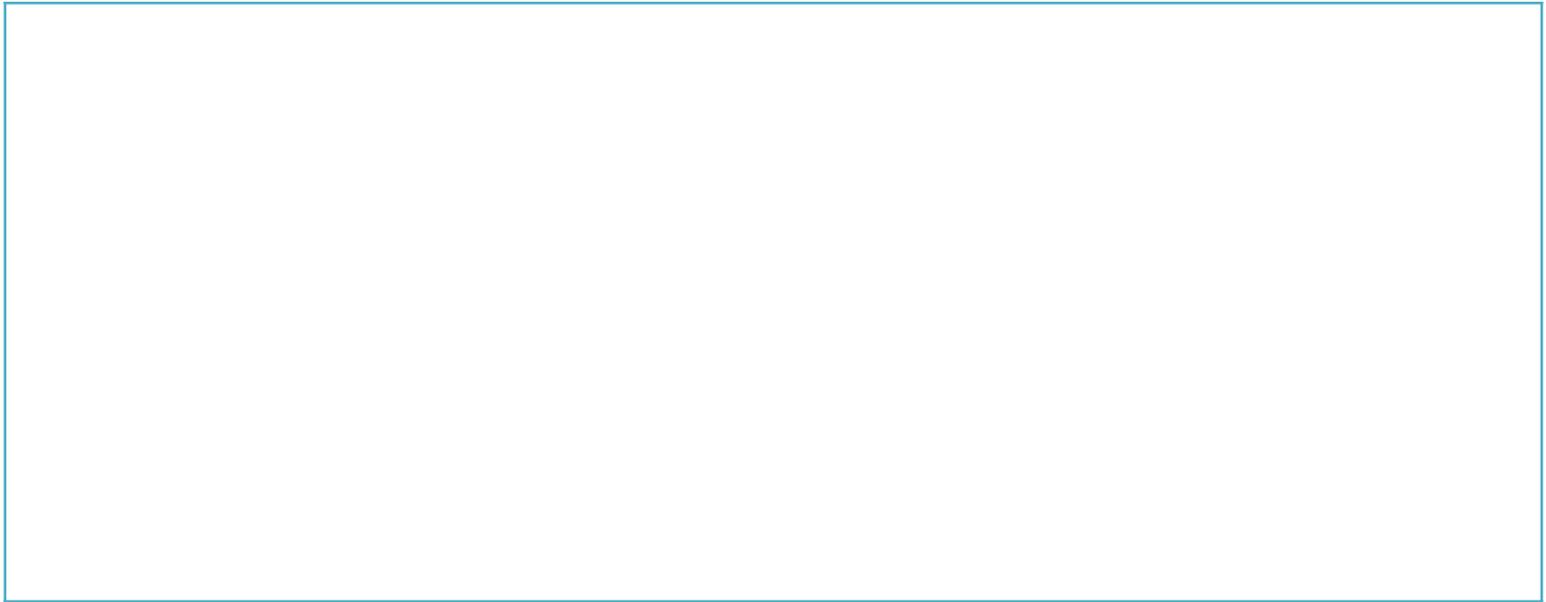
**5. 自分を責める**

**6. 人を責める**

**7. 人の悩みや問題にフォーカスする**

# 質問

あなたは、どんなクセがありそうですか？  
どんな時に、それが出やすいですか？



# 自分を粗末にしている性格のクセ

1. 人や周りに合わせる
2. 自分が価値ある人かどうかを、他人の評価によって決める
3. 自分をいつわる、自分を隠す
4. 完璧主義

5. 感情を感じないようにする
6. 自分の感覚・ニーズが悪いと思う
7. Noと言えない
8. 自分の苦しみを軽視する

# 質問

あなたに当てはまりそうなものがありますか？



# 自分を知るために 感情の語彙を増やす

- 感情を表す言葉が増えると、  
「何となくモヤモヤ」が消える
- 自分の気持ちをはっきり分かるようになるにつれて、
  - ➡心が落ち着く
  - ➡感情をコントロールできる

# Feeling

## 気持ち/感情 - 未完成リスト

(考えや解釈を加えない、内面の気持ちや感じ)

この表は、心の状態と身体的感覚を表現したいときに使う言葉のリストです。これは全てを網羅するものでも、これに限定しようとするものでもありません。自己発見のプロセスにじっくり取り組もうとする人をサポートするためのものであり、人間同士のより深い理解と強い結びつきを促すためのものです。

### A. 必要が満たされているときに体験する、気持ち/感じ

#### 愛情に満ちた

慈愛に溢れた  
いとおいしい  
親しみのある  
愛のある  
心を開いた  
思いやりのある  
やさしい  
あたたかさのある

オープンな  
開かれた  
誇らしい  
安心だ  
大丈夫だ

#### 熱中

没頭している  
はまっている  
意識が明晰な  
感覚が研ぎ澄まされた  
好奇心のある  
夢中だ  
魅了される  
嬉々として  
心惹かれる  
興味をもっている  
興味をそそられる  
専心している  
とりこになる  
刺激される

#### 興奮している

びっくりした  
わくわくする  
いきいきした  
熱意がある  
気持ちをかきたてられる  
目を奪われる  
熱心な  
エネルギーギッシュな

#### 幸福感

至福の  
恍惚とした  
大喜びする  
夢中になる  
喜びに満ちた  
生命力に溢れた  
キラキラした  
どきどきした  
ウキウキした  
歓喜した  
外向的な  
感謝している  
ありがたい  
おかげさまの  
恩を感じる  
感動している  
心に触れた  
感激の

#### 自信

力がみなぎる

熱烈な  
有頂天の  
元気な  
活力のある  
情熱的な  
おどろいた  
元気いっぱい

#### 望み

期待している  
励まされる  
やる気のある  
楽観的な  
楽天的な

#### 喜び

うれしい  
楽しい  
喜んでいる  
幸せな  
歓喜している  
満足している  
愉快だ  
ウキウキした  
晴れ晴れした

#### 心動かされる

おどろく  
感動のある  
畏敬の念のある  
感嘆する  
感心する

#### 平安

おだやかな  
明晰な  
あかるい  
気持ちいい  
安定した  
満足している  
ありのままを受け入れる  
達成感  
くつろいだ  
のんびりした  
静かな  
リラックスした  
解放された  
ほっとする  
満たされた  
平穏な  
落ち着いた  
ゆるぎない  
信頼している

#### 爽快感

さわやかな  
活気づいた  
元気を取り戻した  
生まれ変わったような  
休息のとれた  
回復した  
すっきりした  
はれはれした

### B. 必要が満たされていないときに体験する、気持ち/感じ

#### 恐怖

危惧する  
不安な(感じ)  
嫌な予感がある  
恐れている  
不信感のある  
パニック  
茫然自失の  
こわい  
疑心暗鬼の  
おびえた  
用心深い  
心配で

#### イライラ

むかつく  
不愉快  
不機嫌  
しゃくにさわる  
いら立つ  
欲求不満な  
もどかしい  
憤慨する  
腹が立つ  
不快感のある

#### 怒り

怒っている  
激怒している  
怒り狂う  
いきり立つ  
憤然とした  
怒りに駆られる  
恨み

#### 反感

敵意のある  
憎悪のある  
悪意のある  
恨みに思う  
愕然とする  
軽蔑した  
嫌いな  
大っ嫌いな

ぞっとする  
鳥肌が立つ  
嫌悪感  
うんざりした  
混乱した  
あやふやな  
途方に暮れる  
困惑する  
ぼんやりした  
ボーっとする  
当惑する  
ためらい  
まごついた  
こまった  
悩まされる  
複雑な

#### 離別

疎外感  
打ち解けない  
冷淡な  
無感動な  
退屈な  
冷たい  
孤立した  
離れた  
取り乱した  
無関心な  
無感覚の  
引っ込み思案の

#### 動揺

たきつけられる  
危機感  
混乱した  
どきまぎした  
かき乱された  
不安  
慌てた  
落ち着かない  
ショックを受ける  
ぎよっとする  
ギクッとする  
ハッとする

ドキッとする  
動揺した  
不穏な  
居心地が悪い  
心配な  
神経さわる  
不安定な  
恥ずかしい  
肩身が狭い  
歯がゆい思い  
おろおろする  
屈辱的な  
無念な  
自意識が強い  
打ちのめされる

#### 疲労

燃え尽き感  
へとへと  
だるい  
やる気がでない  
眠い  
疲れた  
うんざり  
飽き飽きした  
くたくた

#### 痛み

苦悩のある  
打ちひしがれる  
打ちのめされる  
深く悲しむ  
胸がつぶれる思い  
失恋(のような)  
傷ついた  
寂しい  
惨めな  
後悔した

#### 悲しみ

落ち込んだ  
意気消沈した  
絶望感  
しょげ返った

ふさぎこむ  
やる気を失う  
失望した  
くじけた  
がっかりした  
心が暗い  
心が重い  
哀れな  
憂鬱な  
不幸な  
惨めな  
緊張している  
心配している  
気難しい  
虫の居所が悪い  
行き詰まって  
心がかき乱された  
ぎりぎり  
落ち着かない  
神経をすり減らした  
イライラした  
びくびくした  
ぴりぴりした  
神経質な  
圧倒された/参った  
集中できない  
ストレスにやられた

#### 弱さ

もろい  
防衛的な  
無力感  
不安な  
疑い深い  
遠慮がち  
不安定な

#### あこがれ

うらやましい  
ねたましい  
切望する  
感傷的な  
懐かしい  
身を焦がす  
切ない

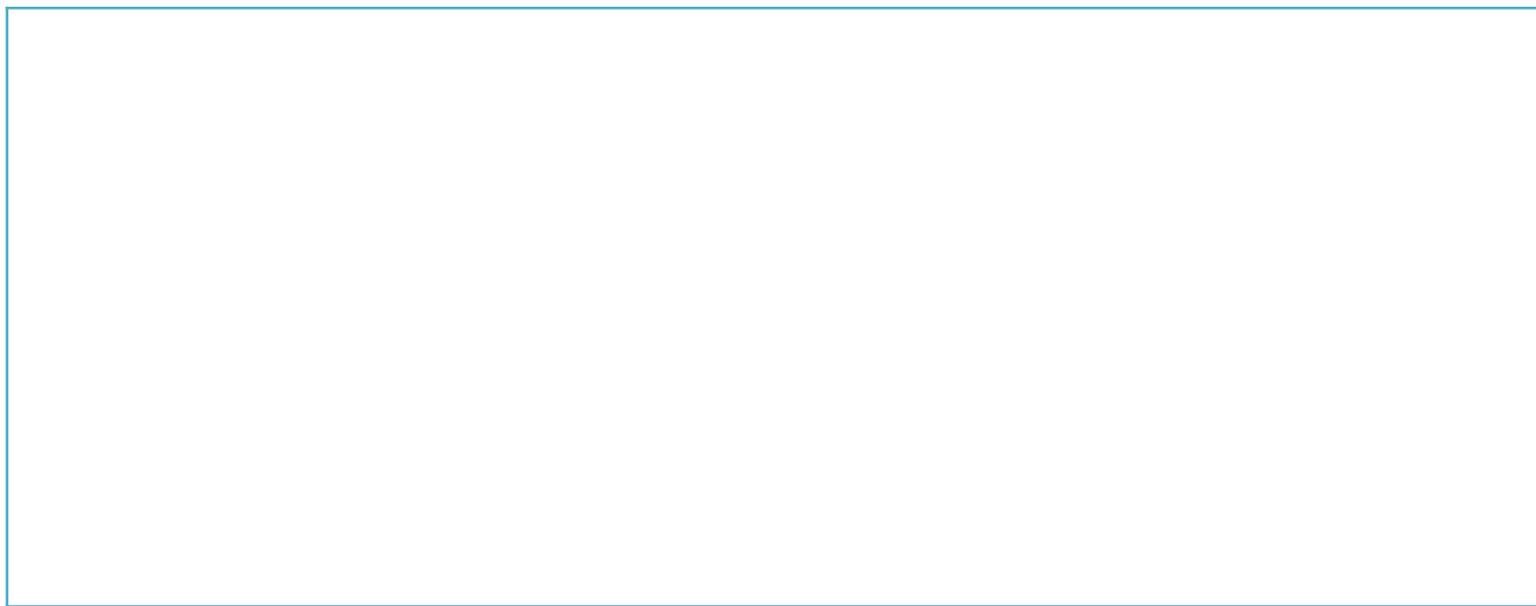
# 質問 ～感情～

この感情の表をみて、自分の気持ちをズバリ、  
言い表している言葉がありますか？

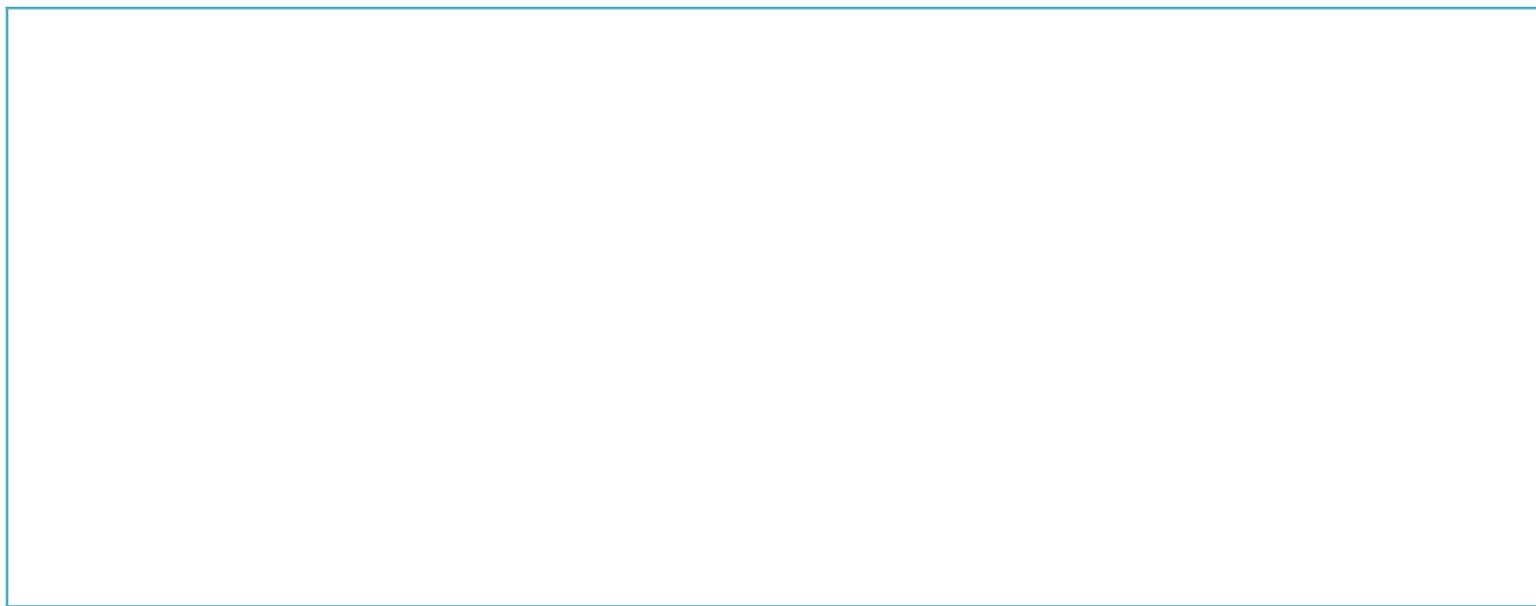
また、リストを見て、どんな反応がありましたか？



あなたがよく感じる感情は、どんなのがありますか？



あなたは、どんな感情を、もっと感じていきたい  
ですか？

A large empty rectangular box with a blue border, intended for a response to the question above.

## Needs

### 普遍的な人間の必要 - 未完成リスト

(特定の人々、時代、行為、物とは関連していません)

このリストは、全てを網羅しているわけでも限定するものでもありません。自己発見のプロセスにじっくり取り組もうとする人をサポートするためのものであり、人間同士のより深い理解と強い結びつきを促すためのものです。

<b>つながり</b> 受け入れられること 愛情 認めてもらうこと 所属・帰属意識 協力 コミュニケーション 気の置けなさ コミュニティー 仲間 おもいやり 配慮/気遣い 一貫性 共感 共鳴・共振 仲間に入れてもらう 親密さ 愛 相互依存 共生 高めあうこと 尊敬 安心 安全 安定 支え/サポート 知ってもらう 見ってもらう 理解してもらう 理解すること 信頼	あたたかさ うそじゃないこと 真実味 誠実さ そこに居る・在ること  <b>遊び</b> 喜び ユーモア 楽しみ  <b>平和</b> 美 交流 気楽さ 平等 調和 インスピレーション/直感 秩序 整理整頓  <b>身体的幸福</b> 空気 食べ物 活動/運動 休息/睡眠 性的表現 安全(生命の危機からの保護) 住まい ふれあい 水	<b>意味</b> 自覚 命の祝福 挑戦 明晰さ 頭を整理すること 能力 意識 貢献・寄与すること 創造性 発見 探求 有効性 効率性 成長 希望 学び 参加 目的 自己表現 刺激 理解 流れ(フロー) 超越  <b>自主・自立</b> 選択 自由 独立 空間・余裕 自発性
---	---	---

## NVCの目的 自然な分かち合いが可能につながるの質を創ること

### NVCの3つの意図

1. 過去からのしがらみのない、お互いの人間らしさが見えるつながりの質をめざす
2. お互いのニーズが満たされることを同じくらい大切にする
3. 行動を起こすときは、喜んでできることをめざす

### NVCの4つの要素

Observation 観察  
Feeling 感情・気持ち  
Need ニーズ  
Request リクエスト

### 判断・ジャッジの言葉の例

見捨てられた	裏切られた
いじめられた	無視された
虐待された	おどされた
誤解された	軽視された
見放された	誤解された
騙された	利用された

感情と間違えやすいが、特定の相手があり、思考が入っている →

### NVCの知恵

- \* 人はみな「ありがとう」と「お願い」しか言っていない。
- \* わたしたち一人ひとりの中に、人生を素晴らしくする十分な力がある。
- \* 正直さ・弱さの開示にはつながりを生むパワーがある。
- \* モヤモヤ(不安、怒り、恐怖、恥、要望、希望……)の正体(ニーズ)が明確になると、次に何をすればいいか(自他へのリクエスト)がおのずと沸き上がってくる。
- \* 共感と尊重に基づいた信頼できる関係の中で、人はもっとも生き生きと、自主性と創造性を発揮できる。
- \* 人間はだれでも(生きるのに必要な)ニーズを持っている。
- \* 何かをやるとき・やってもらうとき、その動機が純粋な貢献の喜びからであるかどうか、恥・恐れ・報酬などからではないかに注意する。
- \* あらゆる行動は、なんらかのニーズを満たすためにおこなわれる。
- \* 瞬間瞬間、すべての人はニーズを満たそうとして最善を尽くし続けている。

NVCジャパン・ネットワーク <http://nvc-japan.net>

《参考文献》マーシャル・ローゼンバーグ 著/安納献 監訳

「NVC 人と人とのつながりにいのちを吹き込む法」(日本経済新聞社・1800円+税)

このリストは、マーシャル・ローゼンバーグのオリジナルリストを元に、大勢の協力により作られました。

© 2006 Inbal Kashtan and Miki Kashtan, BayNVC, nvc@baynvc.org, www.baynvc.org

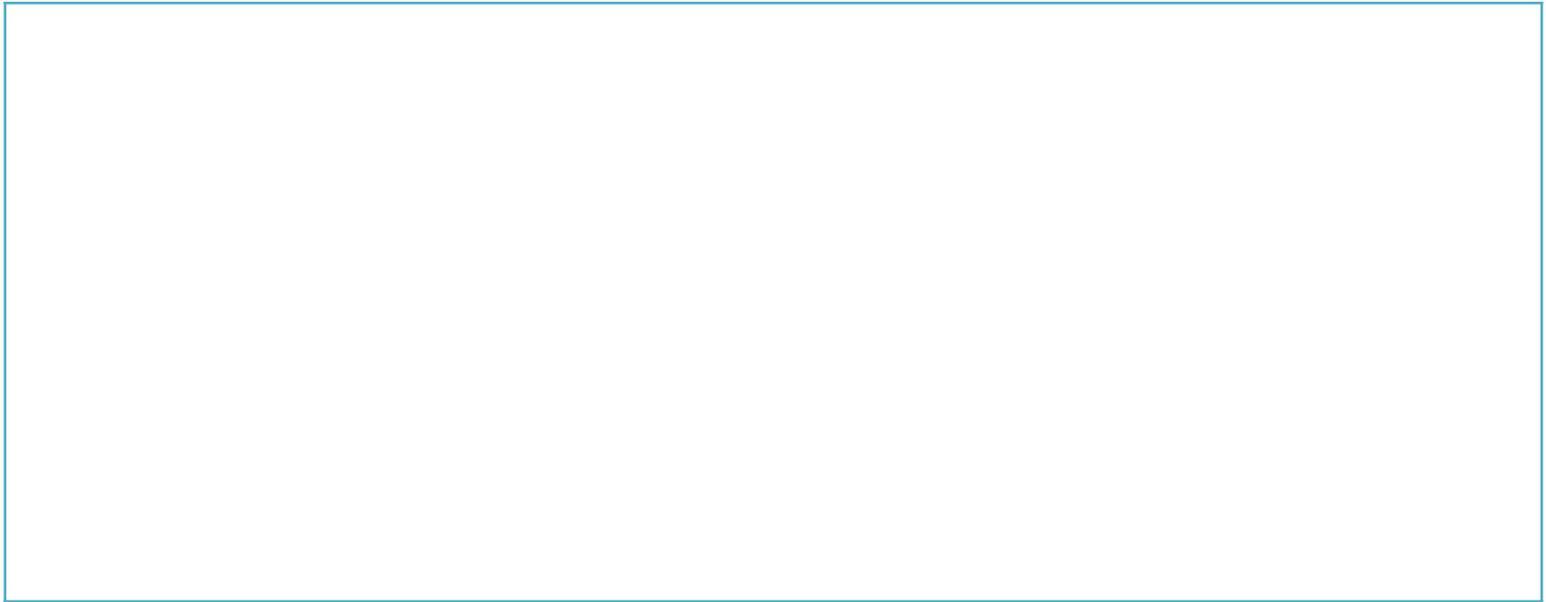
訳:小笠原春野 改訂:安納献ほか

Please contact us if you would like to share with others. If we agree, please include copyright and contact information

arranged by Mari Saito, 181012

# 質問 ～ニーズ～

あなたにとって、どのニーズが特に大切ですか？



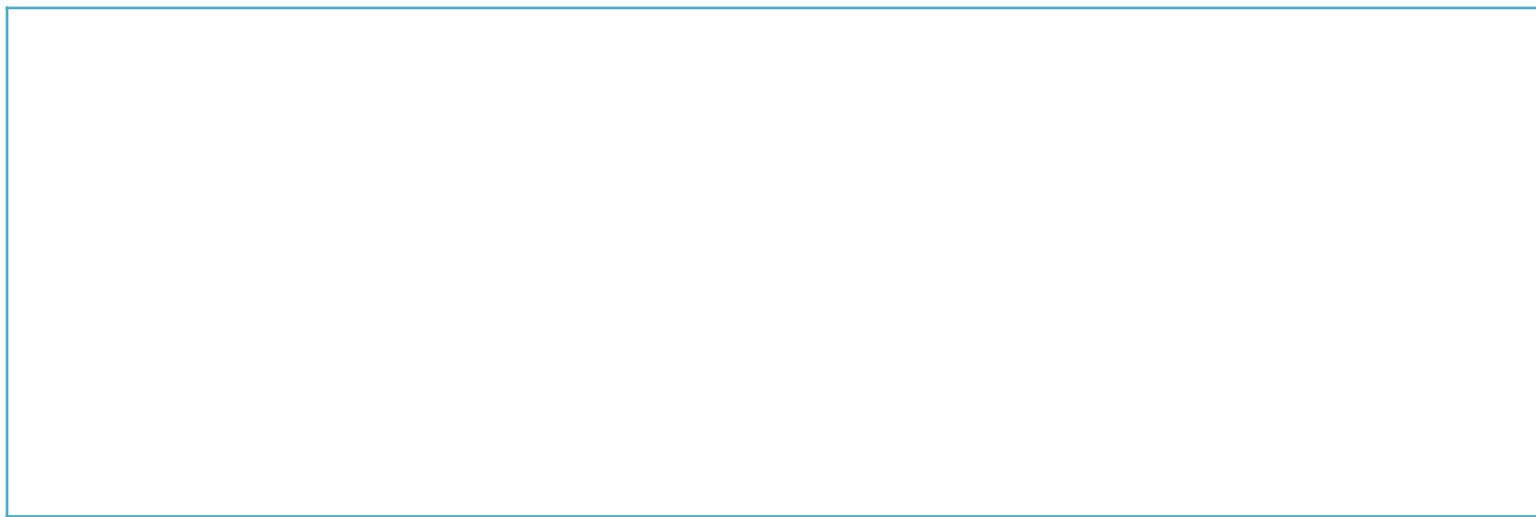
今、どのニーズが不足している感じがしますか？

もしくは、もっと充実させていきたいですか？

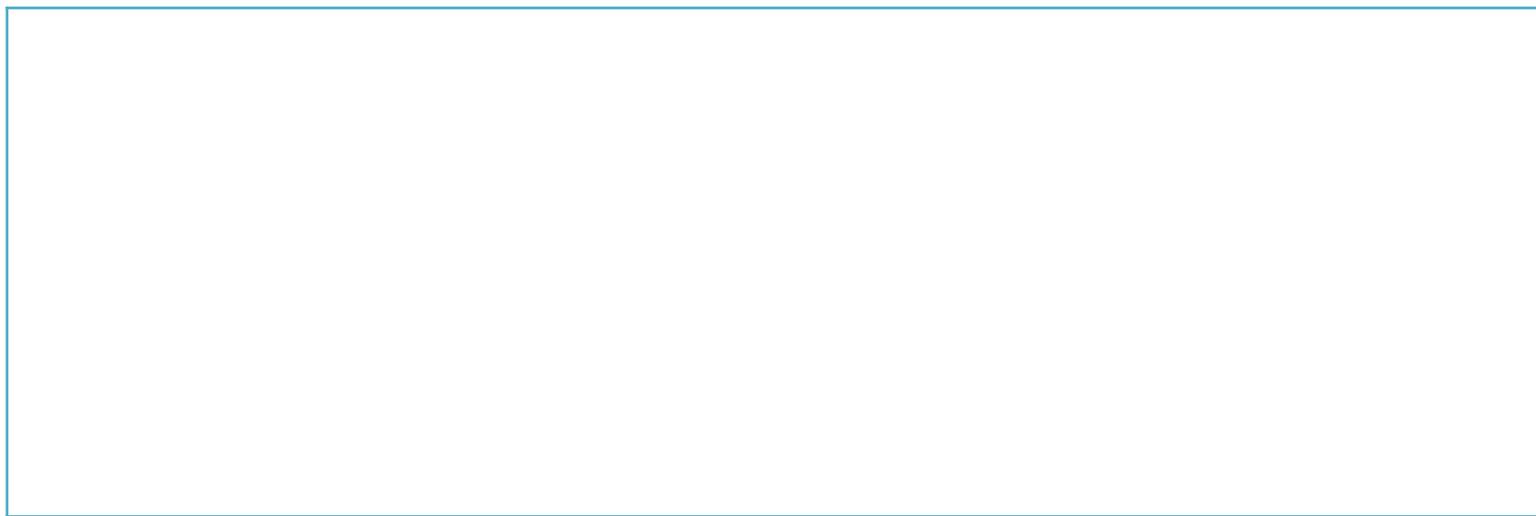
A large empty rectangular box with a blue border, intended for a response.

「ニーズを満たしたい」と思った時、自分の中に、  
どんな感覚が湧きますか？

例：ワクワク？ほんとにいいの？って疑い？自分なん  
かが、という罪悪感？



上記に挙げた、もっと満たしたいニーズに対して、今日からできることは何がありますか？  
どんな小さなことでもいいので、考えてください。



**「自分のありのままの感情やニーズを  
もっともっと、大切にしてみよう！」**

**しっかり許可を出しましょう！**

