

2回目

私を苦しめる

ネガティブなセルフイメージ

1 自己否定のセルフイメージを受容する練習

※慈悲の椅子のワーク

2 ネガティブなセルフイメージのパターンに

陥った時を発見する

3 ネガティブなセルフイメージを自覚して受け入れる

4 セルフイメージに会う

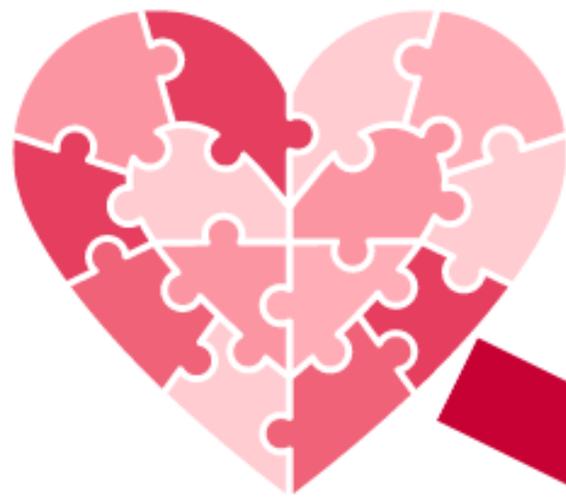
1 自己否定のセルフイメージを受容する

※慈悲の椅子のワーク

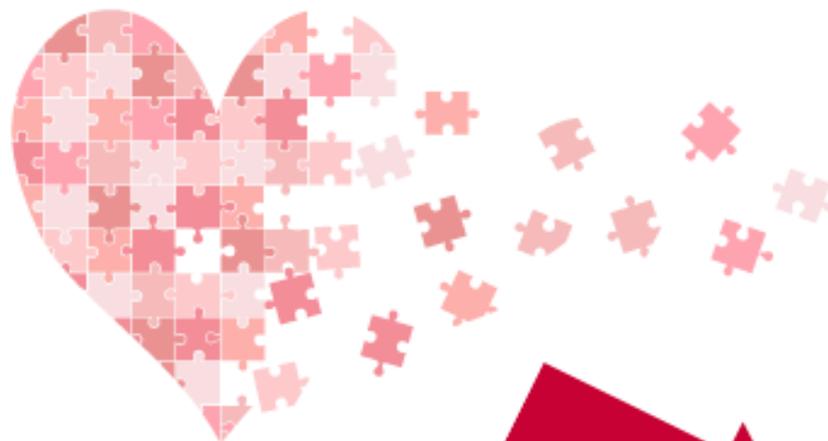
育つうちに周りとの関わりで
セルフイメージが
いくつもできる

ネガティブな

セルフイメージは50～100



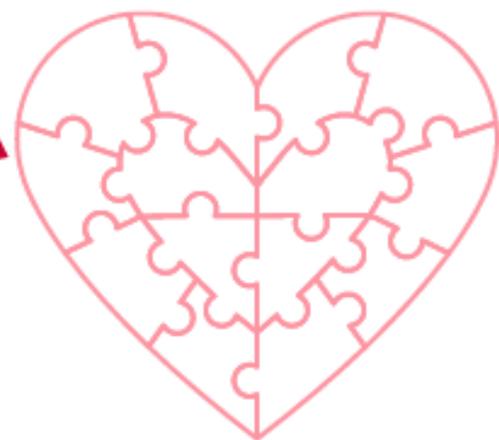
本当のわたし
(真我)

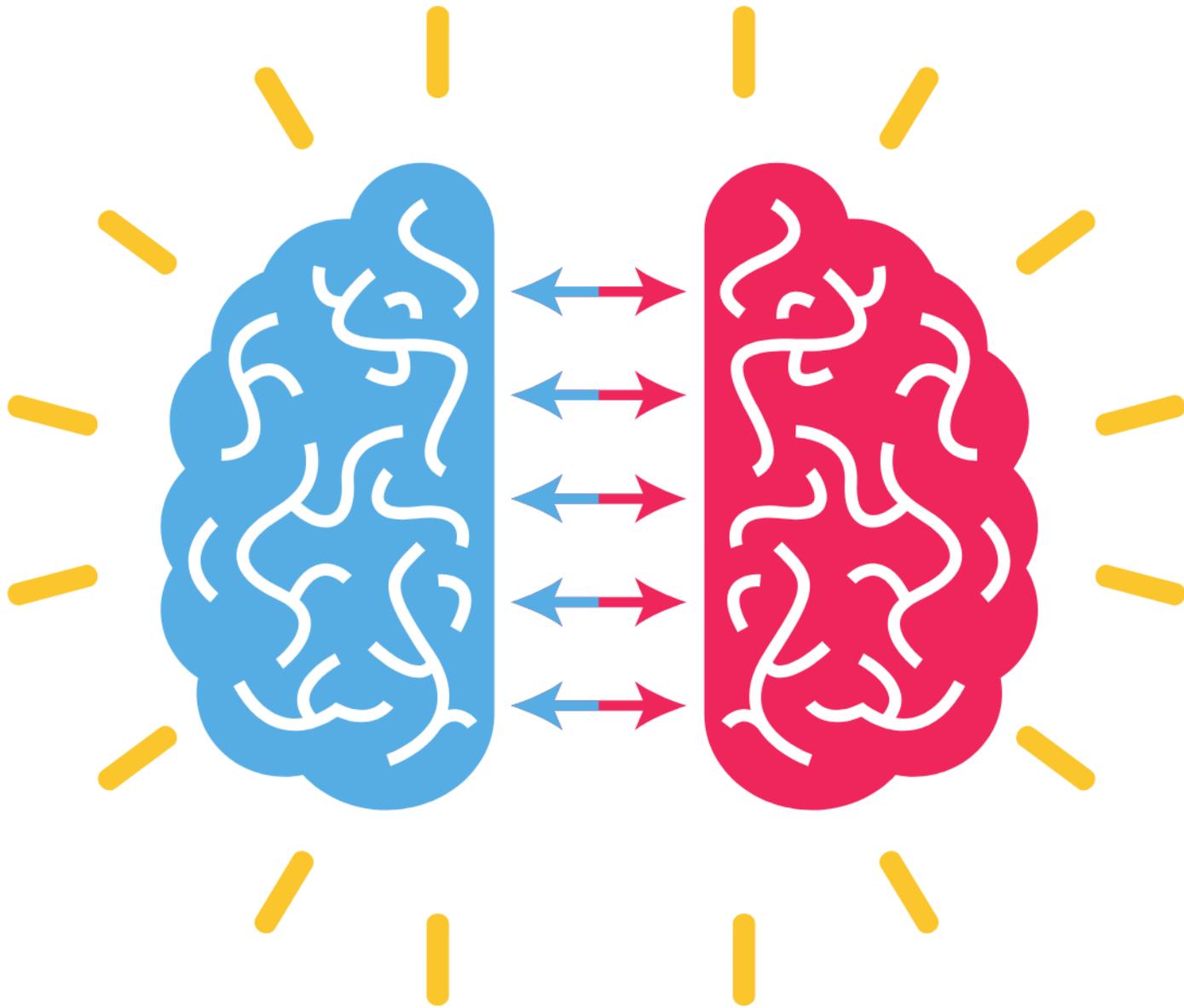


本当のわたし
でいる時間が
短い

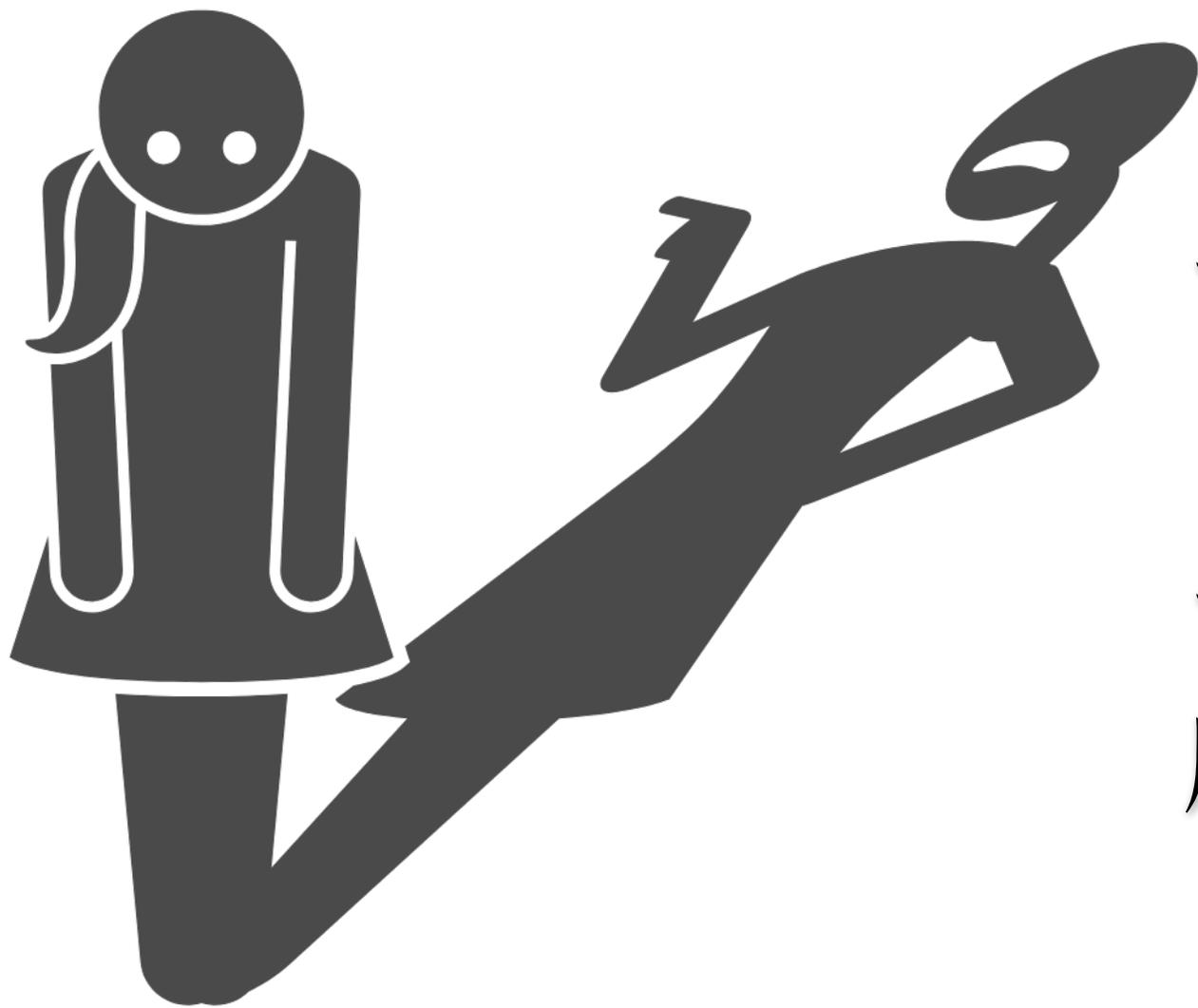


どんどん
セルフイメージが
分離していく

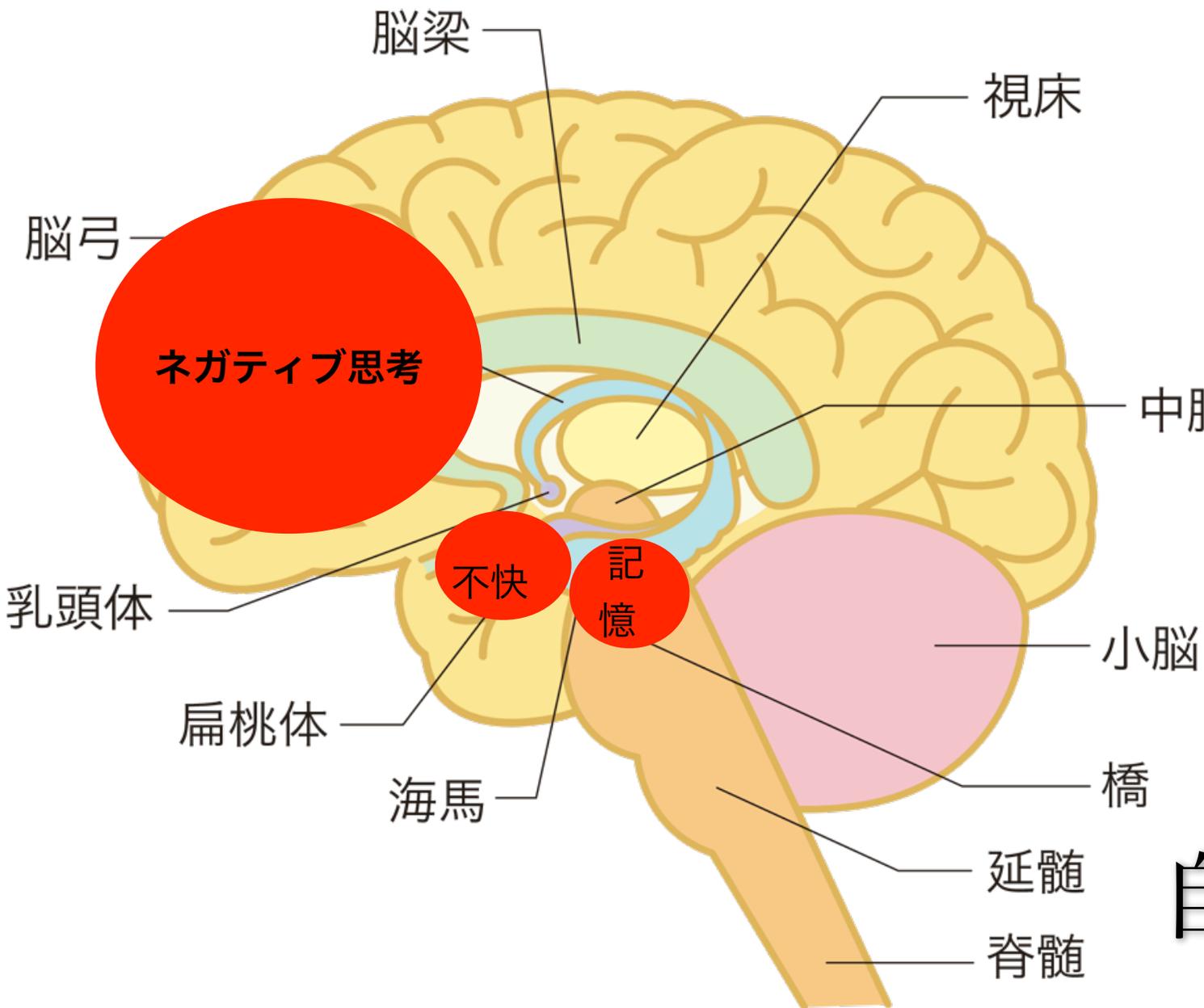




セルフイメージは
分離意識である
左脳側から
生まれてくる



セルフイメージは
ネガティブな
セルフイメージが
圧倒的に多いです



ネガティブな
セルフイメージは
ネガな記憶を元に
ネガな思考をして
ネガな言葉を
自分にかけて続けます

ほとんどの方の中に存在してる
「自己否定のセルフイメージ」

セルフイメージたちはそれぞれ独自の
思考パターンを持っていますが
この自己否定のセルフイメージは
ほぼ毎回、同じパターンに陥ります。

「私なんてどうせダメ」

スタートがこれになるので
「自分はダメ」を証明するように
うまくいかないことが多くなります。

※もしくはうまくいったりいかなかったりと安定しない。

まずはネガティブな
セルフイメージへの
受容度を高めます

◆ワークの目的

- ①自己否定のセルフイメージをいったん、自分から切り離します。
- ②そして同時に「自分に対する慈悲を向けるセルフイメージ」を作り、受容度を高めます。
- ③受容度を高めるとオキシトシンやセロトニンが分泌され、幸せを感じる時間が増えます。

★自己否定から抜け出すワーク★

1 自己否定
する側の
椅子

2 自己否定
される側の
椅子

3 慈悲
の椅子

自己否定に無自覚な人が抱く気持ち

「頑張らないとダメ」

「休んでる場合じゃない」

「～～しなきゃ」

「あ、またこんなことしちゃった」

「これ食べたらまた太る」

「頑張ってる私が好き」

「綺麗にしてる私が好き」

・ ・ これらもやんわり自己否定です

- ①あなたが抱えてる問題をまず考えましょう。クリアできていないこと、解決できていないこと。そして自己否定する側の椅子に座り、否定の言葉を発しましょう。そして何を感じるか見ます。
- ②次は否定される側の椅子へ移動します。そして否定されて何を感じるか、否定者へ言いたいことがあったら伝えます。
- ③しばらく両方の椅子をいったり来たりします。
- ④慈悲の椅子に座って、両者を慈悲の観点から伝えます。
- ⑤気づきを書き出しましょう。

やってみてどうでしたか...？

慈悲の存在で、両方が癒やされていきます。

自己否定の自分も否定はしたくない。
自己否定される自分も、否定されたくない。

ポイントは
自己否定する自分への
慈悲の声からの声掛け





ワークをしてみても
気づいたこと、感じたことを
シェアしてみましよう

2 ネガティブな
セルフイメージのパターンに
陥った時を発見する

受容ができてきた人は
ネガティブなセルフイメージ
に気づけるように
俯瞰度を高めます

ひとつひとつのセルフイメージの
影響力は、想像以上に強くない

ネガティブなセルフイメージの連鎖
連鎖に巻き込まれなくなると
統合スピードが上がる！

マイナスイメージから

早く抜け出せるかが重要！

複数のセルフイメージの
集合体が**コアイメージ（ボス的な存在）**であり、
ネガの連鎖を起こします。

1.複数のセルフイメージで構成されている

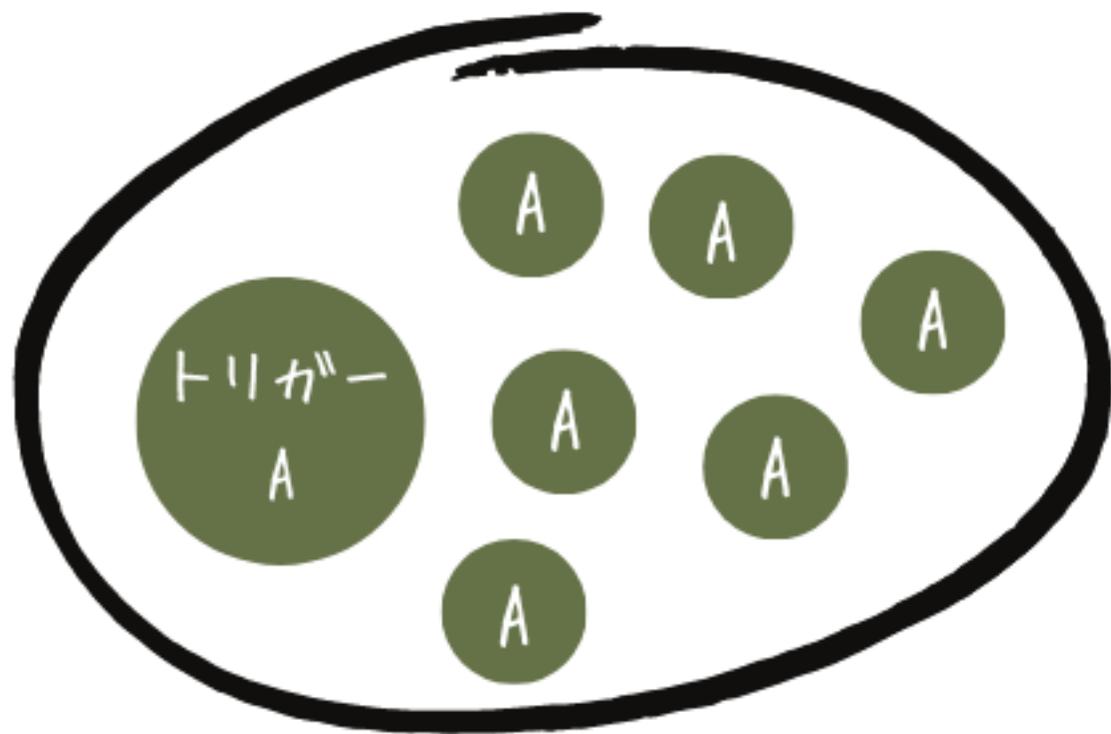
2.ネガティブな連鎖を起こしやすい

3.統合しづらい

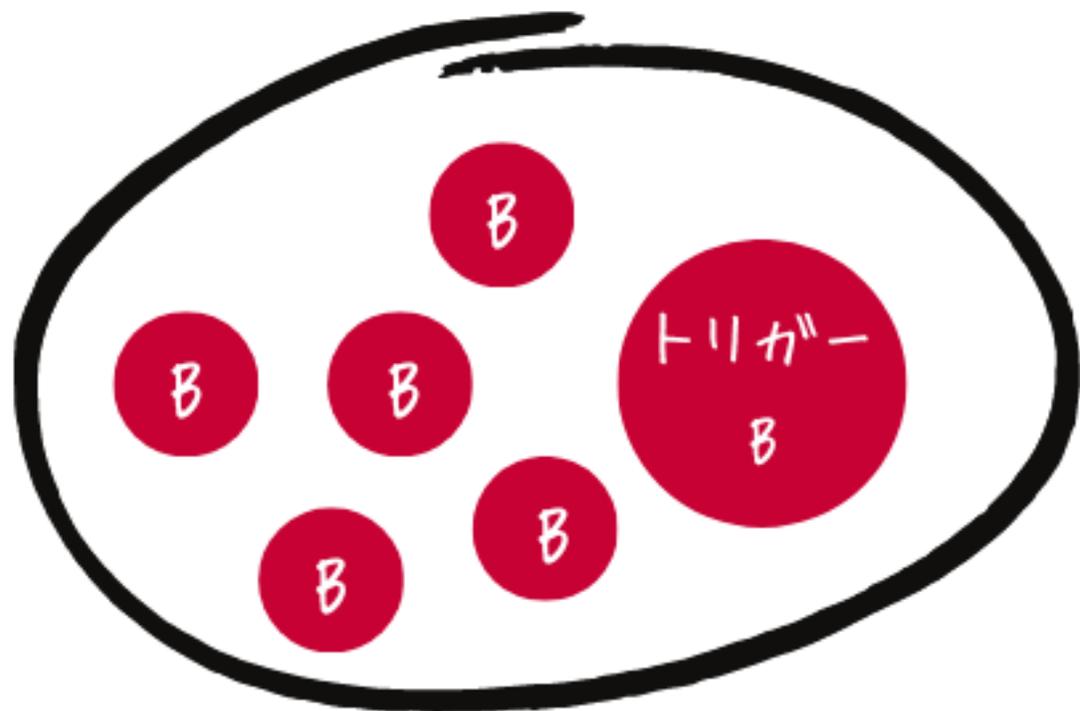
4.切り替わる時間が長く、本当の自分に成り代わってしまう

5.コアイメージ自体、10前後いる

(ネガティブなセルフイメージ自体は50～100)

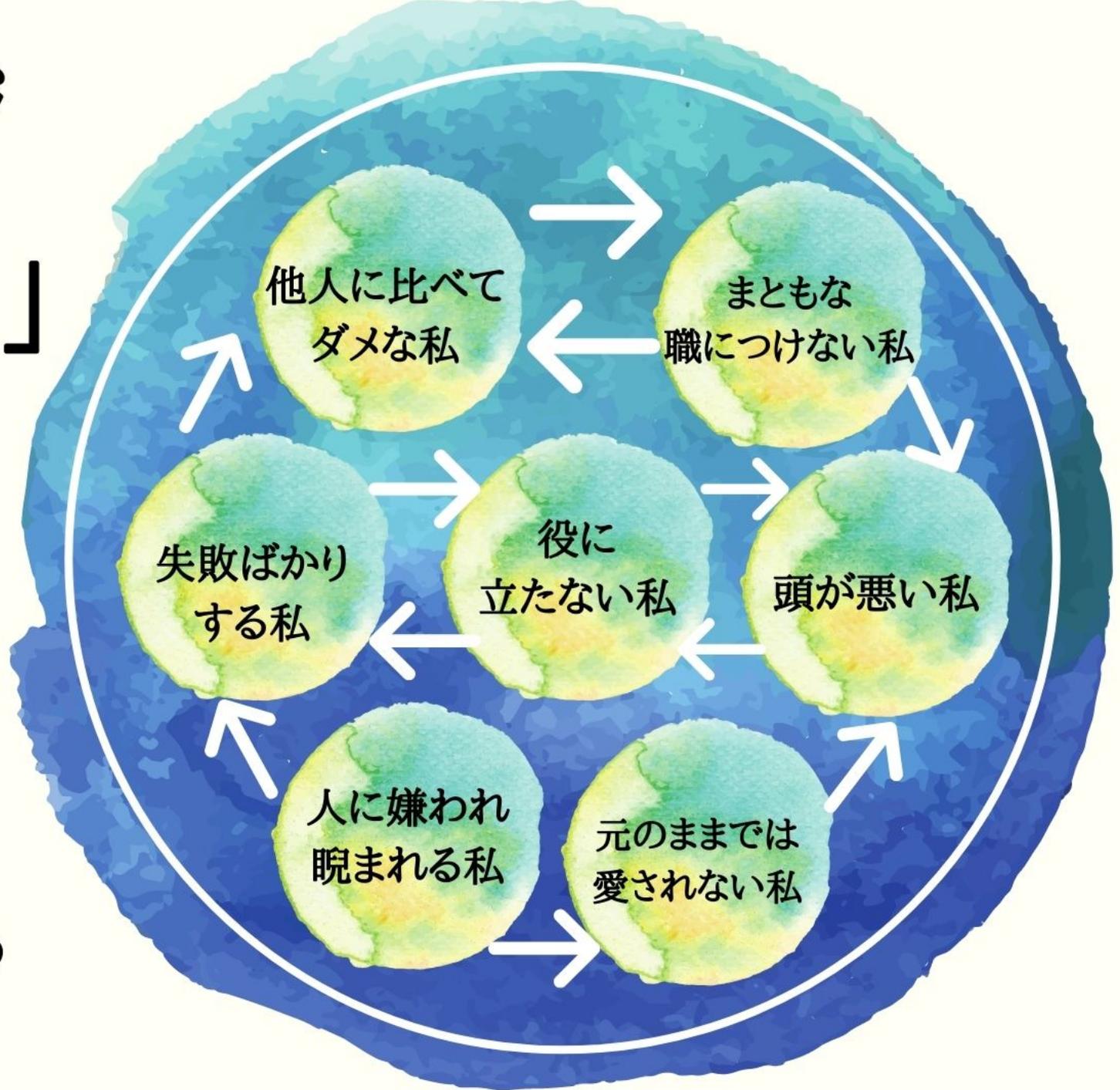


←連鎖を起こしやすいグループがあり
一つでも連鎖を止められると
そのグループのセルフイメージが軽くなる



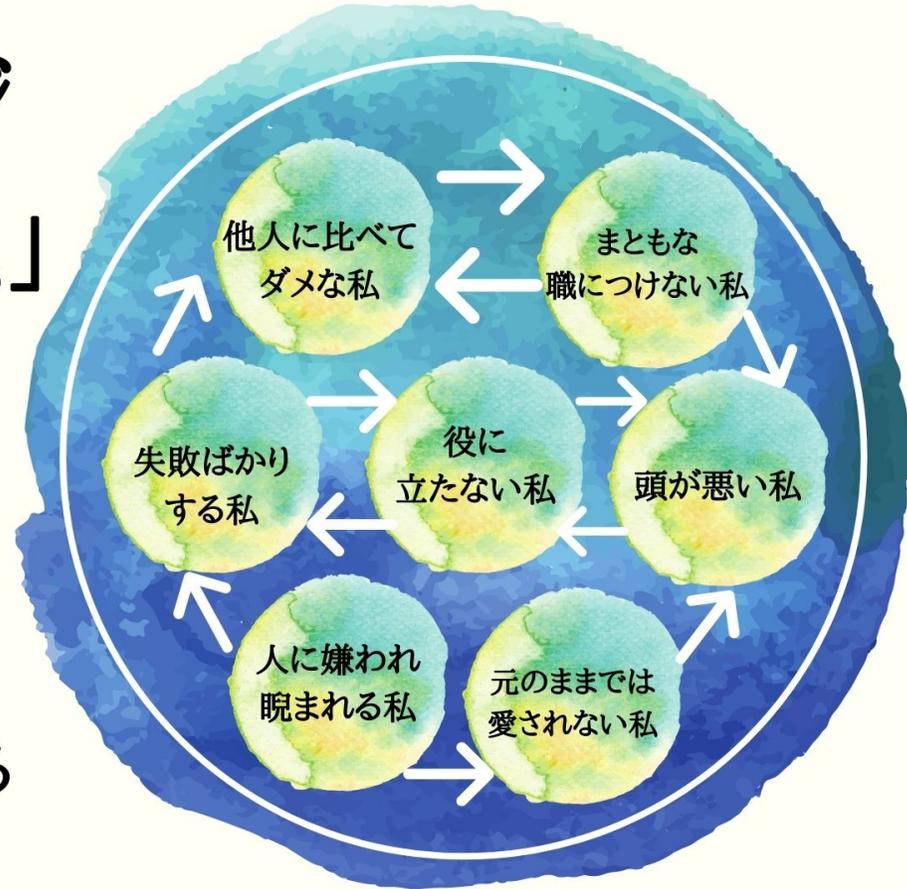
コアイメージ 「無価値な私」

それぞれが
連鎖反応を
起こして悪化する



コアイメージ 「無価値な私」

それぞれが
連鎖反応を
起こして悪化する



連鎖が起こると、受容が難しくなります！

1 自覚が無い、何となく自覚がある

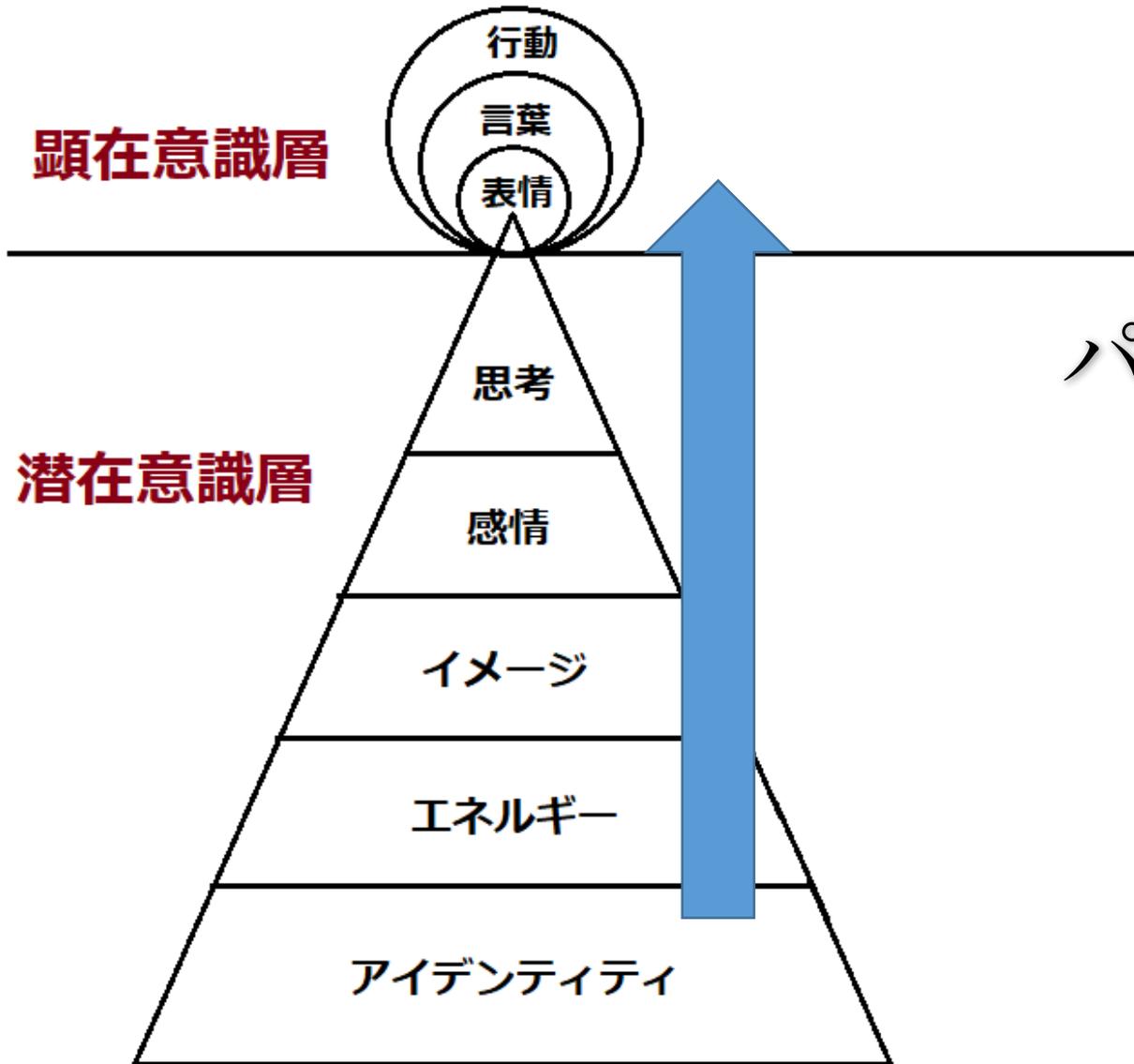


2 切り替わった時に気づかない
対応できないので、翻弄される



3 「ああ、またこんな状態になっちゃった…」
と後悔して悪循環

でも、気づけたらストップできる！



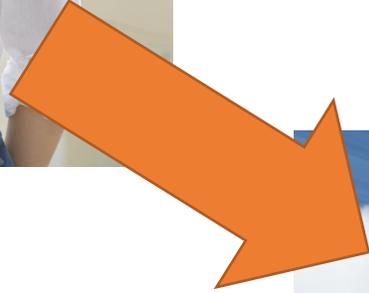
★株式会社NRJAPAN代表取締役

NohJesuが提唱した無意識の5階層

パターンを把握できると
潜在意識にあった
無自覚だった
セルフイメージを
顕在意識で
気づくことができる

ネガティブなセルフイメージを弱めることは、自分のパフォーマンスをコントロールできるということ。

一流のアスリートはこれが抜群にうまい。
感覚的に分かっているから、
高い確率で結果を出せる。



では、ネガティブな
セルフイメージに切り替わ
り、連鎖が起こることを止め
るワークをご紹介します！

ステップ①

ネガティブなセルフイメージを自覚する

ステップ②

ネガティブなセルフイメージの連鎖を見つける
(グループがいくつもある)

ステップ③

いろんなグループで連鎖を起こす影響力の強いセルフイメージ
(コアイメージ) に対処する

ステップ①

ネガティブなセルフイメージを 自覚する

ポストイットに一番自分が嫌だな…と思うネガティブなセルフイメージを書く。

※ 「～～な私」という書き方で。

なるべく具体的に書く。

■過去の詩乃の一番やっかいだった「ネガティブなわたし」の例

「グレーな方法で月収7桁超えてる人をTwitterで見ても激しく落ち込むわたし」

出てくると、自分のパフォーマンスが著しく下がる、もしくはネガティブな度合いが大きくなるセルフイメージを書きましょう

■ 「グレーな方法で月収7桁超えてる人をTwitterで見て激しく落ち込むわたし」の連鎖が起こるとどうなったか…

⇒あーこんなに頑張ってるのに、なんで世の中汚いことをしてる人が稼げるの？世の中不公平だよ…（比較して落ち込む）

⇒やってもどうせ無駄だし、私の思いなんて伝わらない（無力感）

⇒誰にも必要とされてない…（存在否定）

⇒もうやめよう…（諦め）

⇒みんな大嫌い、ムカつく（他責思考）

ステップ②

一番嫌だ…と思うセルフイメージに関連する
(セットで出てきやすい) ネガティブなセルフイ
メージを書く。

もしくはどんどん思いつくままにマイナスのセル
フイメージをポスト・イットに書いていく。

★書き出すときの重要ポイント★

- ポストイットに書き出すマイナスのセルフイメージは**一つだけ!**
- ポストイットに書き出すときは、語尾を「**～～する私**」にしてネーミングを作る
- 見るだけで「**嫌だ～!!**」と思えるくらい生々しく**具体的な表現**で書く。(ネガティブ感情を実感できるくらい)
- 「こんな自分があるかも?」という**曖昧なものでOK**
- 一番解決したい、自分が自己否定に陥りやすい、こんな自分が嫌だ…!というシチュエーションを思い出すと書きやすいです

★書き出すときの3つのカテゴリー★

■個人に関わること

- ・ お金に関して（お金の使い方や捉え方）
- ・ 住まいについて
- ・ 異性との付き合い方について
- ・ 行動について・言動について・表情について・姿勢について
- ・ 態度について・話し方について・相手との関係の持ち方について
- ・ 習慣について
- ・ 健康について（精神、感情、肉体、体重）
- ・ 食べ物について・生活態度について
- ・ 感情の表し方について（恐れ、不安、怒り、悲しみ、恨みなど）
- ・ 新しいことへの取り組みかたについて
- ・ 自分に対するタイプの仕方について

★書き出すときの3つのカテゴリー★

■家庭に関わること

- ・ 家族との関係性について（父、母、夫、妻、子ども、姉、兄、妹、弟、親戚）
- ・ 時間について（家族との時間について）
- ・ 子どもの教育について

■会社、社会にかかわること

- ・ 仕事、職種について
- ・ 上司について・部下について・同僚について・お客様について
- ・ 対人関係について
- ・ 収入（年収）について
- ・ 地位、昇進、昇格について

※ビジネスとの関わりについて、SNSとの関わりについて

★書き出すときのヒント★

①その時に抱く気持ち、感情

②やってしまう行動

③ネガティブな結果

④信念や価値観

■ 「ネガティブなわたし」の例

- 挑戦が怖くなり、体がブルブル震えて緊張するわたし
- 人の目が気になって、伝えたいことを伝えられず後から「こう言えば良かった…」と後悔し続けるわたし
- ママ友の話を「くだらない」と楽しめないのに、断ることが怖くていつも話を合わせてしまうわたし
- ゆっくりペースの子供にイライラして、愚痴が止まらなくなるわたし
- お金を払うときに「また無くなる」と不安になって、ため息をつくわたし

…などなど、思いつく限り、たくさん書きましょう！

ステップ③

マイナスの連鎖を自覚する。

①と②で書いたポスト・イットを見て、一番自分にとって影響が大きく、嫌だな～！
と思うネガティブなセルフイメージを選び、
紙の真ん中に貼る。

ステップ④

残りのポストイットを
関連性の強いものどうし、
近くに貼っていく。

例えば、「このシチュエーションのときは、こちらとこちら
がセットで出てくるな…」とか
なんとなくで大丈夫！

ステップ⑤

それぞれのポストイットを

「←」 「→」 「⇔」

で、つなげていく。

すべてのポストイットを繋げる。

ステップ⑥

一番強いルート、複数繋がるルートを見つけて、線を太くする。

これが一番強烈な
ネガティブの連鎖ルートです！

ステップ⑦

さらに、全てのネガティブなセルフイメージの引き金（トリガー）になるようなポストイットを探す。

これが「ネガティブ連鎖をスタートさせる、トリガーになるわたし」

ステップ⑧

「トリガーになるわたし」の
五感スイッチを見つける。

トリガーになるわたしが登場する状況やキッカケは？
どのようなキッカケ、そして状況で登場する？

何が見えたとき、見たとき、想像・イメージをしたとき、何を思い出したときに「トリガーになるわたし」は出てきましたか？

何が聞こえたとき、何を聞いたとき、何が頭をよぎったとき、どのような言葉を思い出したとき、頭の中でどんな言葉をいったときに、「トリガーになるわたし」はでてきましたか？

何を感じたとき、どんな思いをしたとき、何をしたとき、何に触れたとき、どのような味わいや匂い、香りがしたとき、どのような雰囲気のあるときに「トリガーになるわたし」は出てきましたか？

これが「トリガーになるわたし」の
五感の発動条件を
把握しておくと同じ状況になったときに
いち早く気づけます…！

◆脳科学から解説

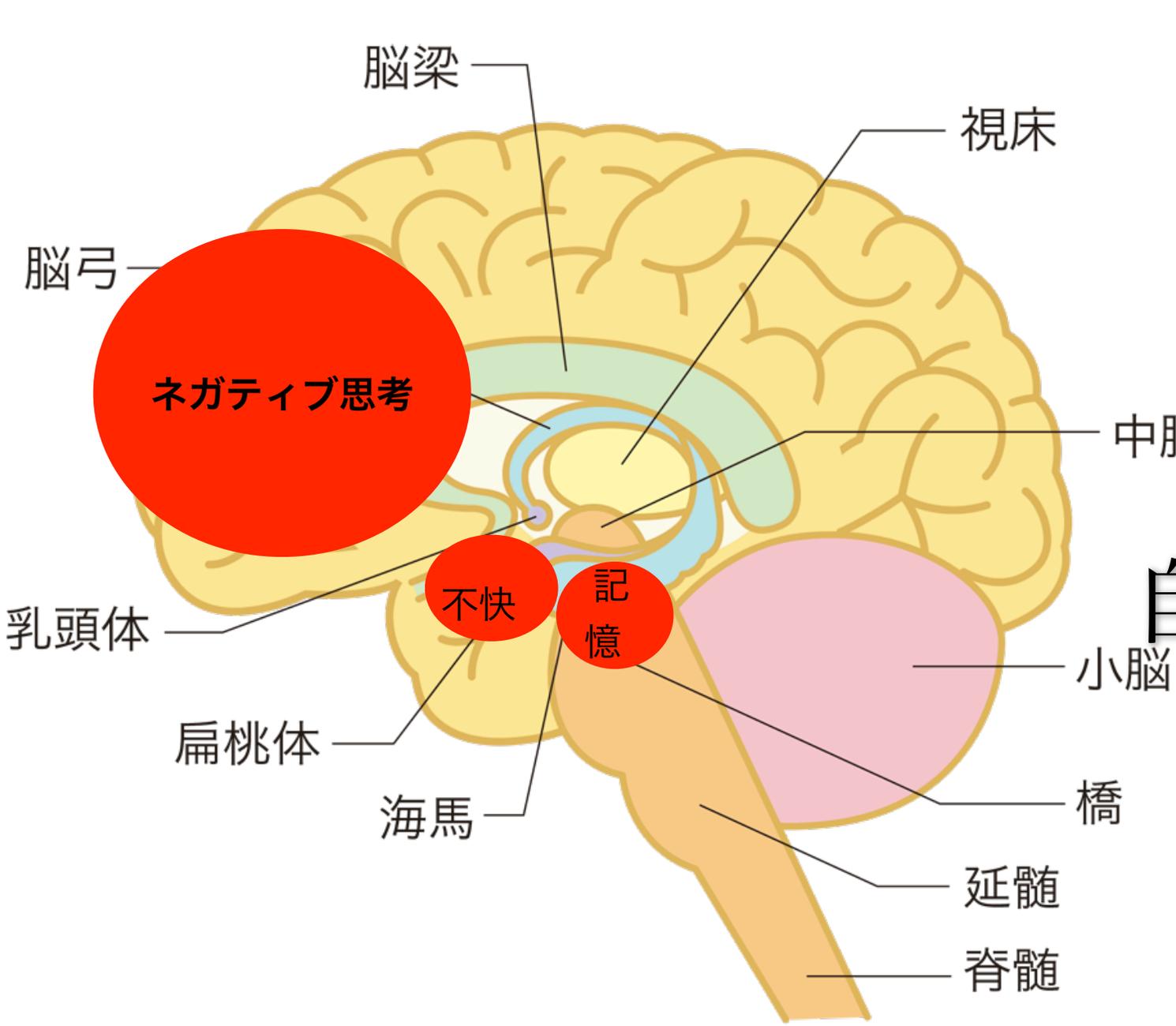
連鎖が起これば起こるほど、脳の神経伝達回路が強化されてしまう
(パターン化される)



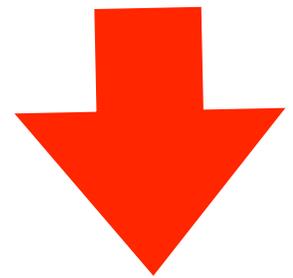
つまりネガティブになることが
大得意になってる状態
パターン化されてるので、息をす
るように自然とやってしまう

逆に連鎖が起こらなくなると
神経伝達回路が廃れてくるので
苦手になって出てこなくなる





ネガティブな
セルフイメージは
ネガな記憶を元に
ネガな言葉を
自分にかけて続けます



強化しちゃう

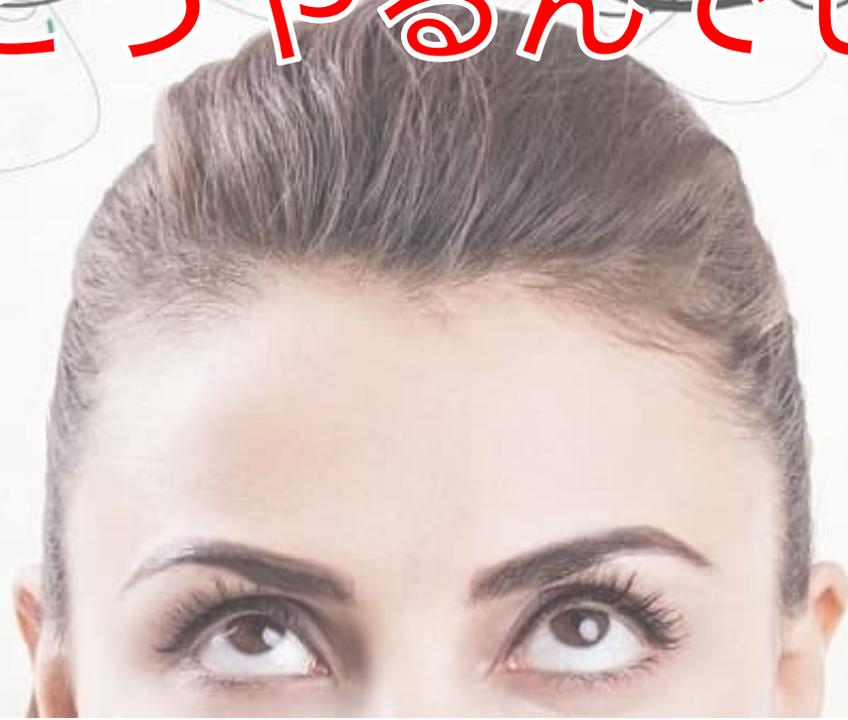




怒るってどうやるんでしたっけ？

？
？

？



トリガーに気づく（俯瞰）



ありがたいのワークや感情解放

この繰り返しで連鎖ルートが弱まり
ネガティブなセルフイメージの
影響力も減っていきます！

セルフイメージが持つ思考パターン

これを言語化できればできるほど

セルフイメージの解像度が上がる

↓すると

統合しやすくなります！

気づいたこと、感じたことを
シェアしてみましよう

3 ネガティブなセルフイメージを
自覚して受け入れる

ネガティブなセルフイメージを
受容→俯瞰するときに大切なこと

①底づき感を味わう

②守ってくれてありがとう

①底づき感を味わう

今回の2つのワークで向き合うことで

「こんなパターンを繰り返すのは嫌だー！！」と自覚できる。本気でやめたいと自覚することが底づき感。

中途半端な自覚のまままだと同じ連鎖を永遠と繰り返す。

解消できない時は椅子のワークで、「自己否定のセルフイメージ」に言いたいだけ言わせてみましょう。

底づき感を味わうとは

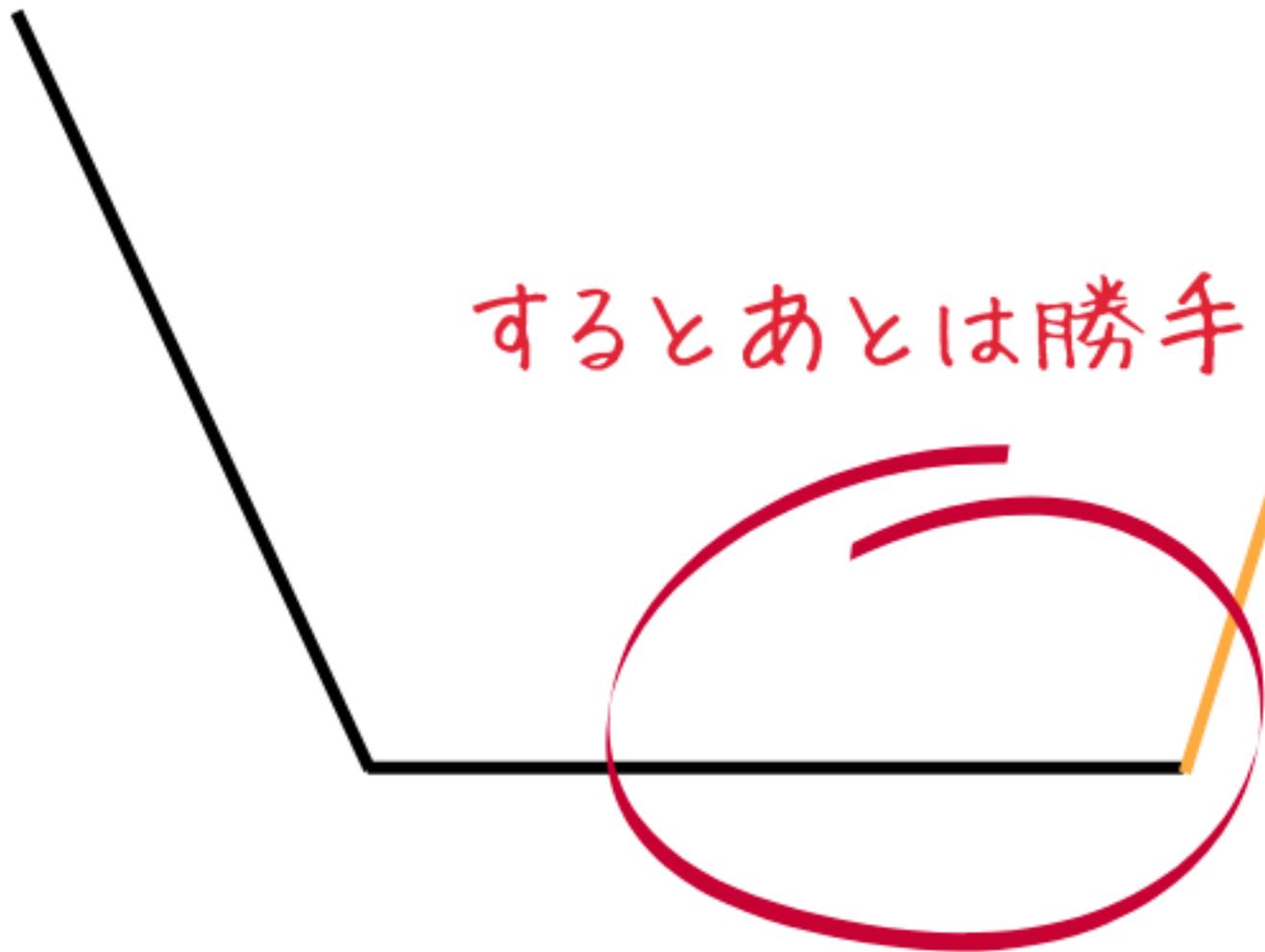
つまり

「強烈にネガティブな状態を
自覚した感覚」のこと

強烈な体感覚で自覚できると、その状態から抜け出せる。

底にいたることを受け入れると安心する

するとあとは勝手に上がってくる



自覚したときの対処法

①「ありがとう」のワークで
ネガティブな思考と感情を止める

②ノートにネガティブな感情を気が済むまで書く

③感情を解放するワークか椅子のワーク

②守ってくれてありがとう

なぜネガティブなセルフイメージが
生まれたのか？

なぜ連鎖が起こるようになったのか？

そのほとんどの原型は幼少期～成人になるま
でに出来上がったパターンです。



ネガティブなセルフイメージの

連鎖と向き合い

その存在を自覚して認めること

それが自己受容です

ネガティブなセルフイメージと連鎖

それは…

潜在意識があなたを守るために
作り出したものです







低いセルフイメージを吸収して、そのセルフイメージが
持っていた特性を能力として使いこなしていく

ビビリ、不安が強い（マイナス）



慎重、適切なりスクヘッジ（プラス）

ネガティブなセルフイメージが持ってた
特性を、過剰なマイナスの影響をなくす
と、プラスに使えるようになる！

★今後の感情への対処法★

①ムカつくときはムカつくこと

すぐに反省したり、リフレーミングしない

※居心地が悪かったり不快感を感じるのが辛いから
すぐ意識をそらす癖がついています

②出てきていい、「あー出てきたねー」で大丈夫

③「感情を解放するワーク」「椅子のワーク」をする

④感情は本来、すぐに切り替わり収まるもの

感じきると、貯まらないし新たなセルフイメージもできなくなる

4 セルフイメージに会う

◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

では、今からセルフイメージの
1人に会う誘導瞑想をしていきます

セルフイメージの一人に会えたら
今後、コミュニケーションを
取れるようになります

◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

今までの間で、経験したことがある

・嫌な出来事、感情的になった出来事

それを思い出して、なるべく詳しく

書き出しましょう。

◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

そのエピソードを
頭に思い浮かべながら
私の声を聞いていてください。

エイブラハムの22段階の感情スケール

1	喜び、愛、気付き、自信、自由、感謝
2	情熱
3	熱意、やる気、幸せ
4	ポジティブな期待、信念
5	楽観
6	希望
7	満足
8	退屈
9	悲観
10	ストレス、イライラ、短期
11	戸惑い
12	落胆
13	疑い
14	心配
15	非難
16	失望
17	怒り
18	復讐
19	敵意、激怒
20	嫉妬
21	自信喪失、罪悪感、自己卑下
22	恐れ、苦悩、憂鬱、絶望、無気力

出会ったセルフイメージが
どんな感情が強いか

目安にしてください

来月統合について教えます
自分のビフォーをしっかりと書いておきます

この講座に入る前の自分を書き出しましょう
今ある悩みもしっかり書きます

ビフォーも大事なわたし

**前の自分を忘れると
自分の変化や成長をなかったことにする
危険性も・・・！！**

この講座を受ける前の状態はどうでしたか？何に悩んでいましたか？今も何に悩んでいますか？過去に解消できなかった思い出なども書きましょう。

3回目のセミナー

統合とコアイメージ