# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **抑圧が強いわたし** | 1 |
| 我慢強い、頑張る。休めない、平和主義 etc |
| **光の部分** |
| ・我慢強い  ・頑張ることが得意  ・人に合わせられる | |
| **闇の部分** | |
| ・自分の意見や感情を出すことに大きな恐れがある  ・どうせわかってもらえない…という諦めがある  ・表情が乏しくなる  ・表現力が低くなる  ・ひどくなると「全て麻痺するわたし」になる | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 好きなこと、やりたいことがわからなくなり抑圧が爆発してしまう |

|  |
| --- |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 気持ちをどんどん吐き出させる |
| やりたいこと、好きなことを書き出す |
| ①「抑圧が強いわたし」の場合、本当の自分とのコミュニケーションを深め、自分がどんなことを感じ、どんな気持ちなのか、内面で表現していきます |
| ②その後、他人に対してどう思ってるのか、どんなことを伝えたいのか、シュミレーションをする |
| ③実際に言いやすいことから、他人に伝えるようにする |
| **感情と言葉がけ** |
| **抑圧**・・感じちゃダメだ、感じるのが怖い、出すと大変なことになる、  我慢しないと、私が我慢してればみんなうまくいく、  感情を出すの恥ずかしい、根に持ってるみたいで恥ずかしい、言うことを聞かないとダメだ、あれはしょうがなかった、相手の気持ちもわかる、  感じることができなくて辛い、愛してもらえなかったと気づくのが怖い |
| **喜び（の制限）**・・喜んじゃダメだ、自分が好きなことをしてはいけない、夢中になったらよく無いことが起こる、幸せになることを望んじゃダメだ、あんな幸せなことは私の人生でもう2度とないだろう、あんなに人を好きになることはもう2度と無いだろう、私は喜びなんて感じられない人間だ、大きな幸せを感じることは怖い |

|  |
| --- |
| **楽しさ（の制限）・・**楽しんじゃダメだ、笑顔になっちゃだめだ、  他の人が楽しんでることが第一優先、周りがちゃんと楽しんでるかな？、  楽しい思い出はひとつもない |
| **承認欲求**・・認めてほしい、褒めてほしい、自分を必要としてほしい、  嫌われたくない、私は善良で綺麗な人間だ、  醜い自分やネガティブな自分はNG、期待に応えられない自分はNG、  承認欲求が強い自分はダメだ |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **甘えん坊なわたし** | 2 |
| 親が好き、依存的、恋愛依存、恋愛大好き  執着心が強い、寂しがりetc |
| **光の部分** |
| ・無邪気  ・純粋無垢  ・人懐っこい  ・わかってくれる人に心を開く  ・沢山甘えさせてあげて、話を聞いてあげる | |
| **闇の部分** | |
| ・甘えたいけど甘えられなかった無念がある  ・甘えられないと拗ねる  ・自分は無力で、何もできないと思いがち  ・頼れる人を常に探してしまう  ・寂しさを抱えている  ・ひどくなると「全て麻痺するわたし」になる | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 甘えられる！と思うと依存的になってしまう |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 無条件の愛を注ぐ、プレゼントをする |
| **感情と言葉がけ** |
| **悲しみ**・・理解してもらえなくて悲しい、理解してあげられなくて悲しい、置いていくのが辛い、離れるのが辛い、一人になる悲しさ |
| **寂しさ**・・いなくならないで、見捨てないで、置いていかないで、  ひとりにしないで、無視しないで、置いていきたくないよ、一緒にいたいよ、  構ってほしい、愛してほしい、抱きしめてほしい、  私の気持ちを知ってほしい |
| **孤独（寂しさの感情よりも冷めている）**・・どうせ私は一人、この世に理解してくれる人はいない、ついてきてくれる人はいない、  大勢の中でも一人、私だけ除け者になる、誰も本当の私を知らない、  みんな信じられない、私は人を好きになったりしない |
| **期待**・・本当はこうして欲しかった、こんな親は嫌だった、  こんな親が良かった、褒めてほしかった、ただ寄り添って欲しかった |
| **見捨てられる**・・置いてかないで、1人にしないで、探してほしい、  追いかけてほしい |
| **甘え**・・甘えちゃだめだ、甘えたい、弟（妹、兄、姉）みたいに甘えたかったor甘えさせて欲しかった、頼りたかった、甘え方がわからない、  甘えたら嫌われる、みんな甘えさせてくれない |

|  |
| --- |
| **嫉妬、妬み**・・あの人はいいな、自分には何もない、悔しい、  兄（姉、妹、弟）ばっかりずるい、妬んじゃダメだ、  嫉妬がある自分はなんて醜いんだ |
| **依存**・・私のこと助けてよ、あなたがいないとダメ、  私のこと必要でしょ？、依存してくれないと怖い、一人になりたくない、  なんで感謝してくれないの、なんで私のことわかってくれないの、あの人がいないと虚しい、自分の人生に責任を持ちたくない |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **回避するわたし** | 3 |
| 怠惰、めんどくさがり、諦め、  やりたいことがコロコロ変わるetc |
| **光の部分** |
| ・一定の向上心はある  ・インプットは得意 | |
| **闇の部分** | |
| ・大きな恐怖や不安を抱えてることがある  ・不安になるとインプットを始めたり、別のことをしたくなる  ・めんどう、どうでもいい…という気持ちが出て来やすい  ・諦めの感情が強い  ・やらない言い訳をする  ・自分の価値がわからない  ・意志が弱く、周りに流されやすい | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 現実や課題から目をそらし、ずっと逃げ続けて自己評価を下げてしまう |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 二人三脚で、小さい成功体験をさせて「もう逃げない」という気持ちを引き出す（勇気を取り戻す） |
| 本当はどうしたいのか、丁寧に引き出す  ※逃げるのは悪いこと…という教え方はしない |
| **感情と言葉がけ** |
| **怠惰、回避、逃避**・・トラブルは嫌、頑張るのは嫌、  人間関係で揉めるのは嫌、失敗は嫌、見て見ぬふり、逃げちゃダメ、  自信が持てない、このままじゃだめだ、自分はどうせまた逃げるだろう、  本当の想いに気づくのが怖い |
| **無気力（怠惰や逃避がもっと強くなった感情）**・・やっても無駄、  どうせ無理、頑張る意味がわからない、どうでもいい、やる気が出ない、  とにかく疲れた、気力が湧かない、無気力な自分に罪悪感がある |
| **突き放し**・・本当は逃げたい、本当は突き放したい、本当はどうでもいい、ほっといてほしい、全部投げ出したい、やめたい  みんな信じられない、私は人を好きになったりしない |
| **諦め**・・どうせ無理、望んでも叶えられない、望んで手に入らなかったら絶望を味わうことになる |
| **疑念、不審**・・自分のことも相手のことも信じられない、信じちゃダメ、どうせ裏切る、信じて裏切られたくない、大切なら証明してほしい |

|  |
| --- |
| **卑下、劣等感**・・私はそんなすごい人間じゃない、それは私には無理だ、みんなより劣ってる、情けない |
| **不安**・・こうなったらどうしよう、失敗したらどうしよう、  足元がグラグラする感覚、頑張らないとだめだ、私にはできない |
| **やる気、意欲、モチベーション**・・一心不乱にやるなんて恥ずかしい、  一所懸命になって失敗したら嫌だ、のめり込むのは怖い、  目標達成したら困る |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **無価値なわたし** | 4 |
| 消えたい、強い孤独、不安定、空虚、無気力、  絶望etc |
| **光の部分** |
| ・謙虚 | |
| **闇の部分** | |
| ・人と比べて「どうせ私は…」と落ち込みやすい  ・罪悪感とセットになると非常に苦しい  ・他人に承認されても満たされない  ・他人に認められたり役に立たないと価値が無いと思う | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 消えたい気持ちが出てエネルギー値が下がり、復活まで時間がかかる。他人にぶつけてしまうと関係が壊れる。 |
| **コミュニケーションの取り方** |
| よく使う言葉は「どうせ私なんて」「ダメ」「もういい」など。「自分には何もない」と思い込んでいる。無価値感が出たときに、その全ての苦しみを「今の自分」が全て引き受ける…！という覚悟を見せて受け止める |

|  |
| --- |
| **感情と言葉がけ** |
| **悲しみ**・・理解してもらえなくて悲しい、理解してあげられなくて悲しい、  置いていくのが辛い、離れるのが辛い、一人になる悲しさ |
| **無気力（怠惰や逃避がもっと強くなった感情）**・・やっても無駄、  どうせ無理、頑張る意味がわからない、どうでもいい、やる気が出ない、  とにかく疲れた、気力が湧かない、無気力な自分に罪悪感がある |
| **突き放し**・・本当は逃げたい、本当は突き放したい、本当はどうでもいい、  ほっといてほしい、全部投げ出したい、やめたい |
| **罪悪感**・・許せなくてごめん、助けられなくてごめん、愛せなくてごめん、  愛を受け取れなくてごめん、私がいてごめん、自分の言動全て後悔しかない |
| **存在否定(無価値）**・・私はこの世にいてはいけない、  この世に居場所はない、この世に理解してくれる人は一人もない、  生きてる価値がない、消えたい、自分の存在をみんなの記憶から消したい、  どうせみんな私の存在なんて忘れてしまう |
| **被害妄想**・・みんな私を嫌ってる、あの人が酷いことをしてきた、  こんなことをするのは私のこと大切にしてない証拠、私は可哀想、  私は悪くない、あのことがあって私は不幸だ、  なんで私のことわかってくれないの、なんで私ばっかりこんなに辛い目にあうの？、  あなたは加害者で私は被害者、相手のせいにする方が楽、  相手をずっと責め続ける、自分の人生に責任を持ちたくない |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **怖がりのわたし** | 5 |
| 対人恐怖、人見知り、場所見知り、不安  おどおどするetc  ※事件や事故など、強烈なトラウマ体験がある方は、本物の恐怖なのでこちらに当たりません |
| **光の部分** |
| ・慎重  ・未来をイメージすることが得意  ・敏感  ・記憶力がいい | |
| **闇の部分** | |
| ・チャレンジが怖くてできない  ・被害妄想が激しくなり、自分を追い込んでしまう  ・ときに攻撃的になる  ・勘違いや思い込みが強い→身体が反応してしまう  ・得体の知れない恐怖や不安を抱え込む  ・寂しさを抱えている  ・ひどくなると「全て麻痺するわたし」になる | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 被害者意識が抜けずどんどん弱いものになっていき、他者に依存するようになる（共依存） |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 恐怖のコアイメージが強い場合、未来への不安がほとんど。よく使う言葉は「わからない」「できない」「心配」。未知のもの、わからないことに一番恐怖がでます。「怖い怖い！」という感情が出たら、ゆっくり息を吐いて恐怖を逃がす。  そのうえで「本当のわたし」が諭して、「思ったより大丈夫だった」という経験を積み重ねること。過去の失敗を癒すこと。 |
| **感情と言葉がけ** |
| **諦め**・・どうせ無理、望んでも叶えられない、  望んで手に入らなかったら絶望を味わうことになる |
| **不安**・・こうなったらどうしよう、失敗したらどうしよう、  足元がグラグラする感覚、頑張らないとだめだ |
| **被害妄想**・・みんな私を嫌ってる、あの人が酷いことをしてきた、  こんなことをするのは私のこと大切にしてない証拠、私は可哀想、  私は悪くない、あのことがあって私は不幸だ、なんで私のことわかってくれないの、なんで私ばっかりこんなに辛い目にあうの？、  あなたは加害者で私は被害者、相手のせいにする方が楽、  相手をずっと責め続ける、自分の人生に責任を持ちたくない  大勢の中でも一人、私だけ除け者になる、誰も本当の私を知らない、  みんな信じられない、私は人を好きになったりしない |

|  |
| --- |
| **依存**・・私のこと助けてよ、あなたがいないとダメ、  私のこと必要でしょ？、依存してくれないと怖い、一人になりたくない、  なんで感謝してくれないの、なんで私のことわかってくれないの、  あの人がいないと虚しい、自分の人生に責任を持ちたくない |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **良い子のわたし** | 6 |
| 優等生、仕切りや、おせっかい、世話好き、長女気質、未来志向、姉御肌、兄貴気質etc |
| **光の部分** |
| ・向上心があり、努力家  ・成長することが好き  ・人のお世話も好き、社交的でコミュニケーション能力がある  ・ポジティブなことが多い | |
| **闇の部分** | |
| ・ネガティブを嫌いジャッジする  ・他人から嫌われるのが怖い、他人の評価が気になる、世間体を気にする  ・他人に認められない、思うような結果が得られないと、他のネガティブなセルフイメージに切り替わる  ・コンプレックスやできない自分を認められない | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 偽善的で自分のネガティブさを見てみないふりをするため、ネガティブなコアイメージを生み出しやすい |

|  |
| --- |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 人には必ず欠点や闇がある。そこも含めて愛すべき存在であり、陰陽揃って完璧になれることを教える。 |
| **感情と言葉がけ** |
| **承認欲求**・・認めてほしい、褒めてほしい、自分を必要としてほしい、  嫌われたくない、私は善良で綺麗な人間だ、醜い自分やネガティブな自分はNG、期待に応えられない自分はNG、承認欲求が強い自分はダメだ |
| **驕り、マウント**・・相手を下に見る、能力がないくせに、偉そうにするな、相手は自分以下の人間だ、そんな奴はいなくていい、周りはバカばっかりだ |
| **嫉妬、妬み**・・あの人はいいな、自分には何もない、悔しい、兄（姉、妹、弟）ばっかりずるい、妬んじゃダメだ、嫉妬がある自分はなんて醜いんだ |
| **完璧主義**・・完璧じゃ無いとダメ、人の意見は聞きたくない、意見は曲げたくない、自分が正しいのに、誰も自分にはついてこれない、できて当然、できない自分はダメ、努力しない奴はダメ、努力しない自分はだめ、努力しない奴やできない奴は嫌い、どこまでも高めたい、他人の言うことなど聞かない、命を削るような生き方しかできない、誰にも理解されなくていい |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **プライドが高いわたし** | 7 |
| 見栄っ張り、嘘つき、自己保身、正義感が強い、  攻撃的、人の目が気になるetc |
| **光の部分** |
| ・目標達成に意欲的  ・変わる意欲もある  ・責任感も強く、頼られる  ・成功体験がある | |
| **闇の部分** | |
| ・実力が伴わないと、比例して不安が強くなる  ・自分の正しさを証明しようとする、頑な  ・人を見下し、謙虚さが無い  ・口だけ理想を語り、行動が伴わない  ・攻撃的になる  ・自分のやり方にこだわり、中身が無い | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 現実剥離が起こって、傲慢になり、成長が一定で止まる |

|  |
| --- |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 今の現状と、中身が伴っていない空っぽである事実を伝えて、  真の実力者になることを促す |
| **感情と言葉がけ** |
| **見捨てる**・・あなたなんて必要ない、いなくなってほしい、いらない |
| **驕り、マウント**・・相手を下に見る、能力がないくせに、偉そうにするな、相手は自分以下の人間だ、そんな奴はいなくていい、周りはバカばっかりだ |
| **嫉妬、妬み**・・あの人はいいな、自分には何もない、悔しい、兄（姉、妹、弟）  ばっかりずるい、妬んじゃダメだ、嫉妬がある自分はなんて醜いんだ |
| **完璧主義**・・完璧じゃ無いとダメ、人の意見は聞きたくない、意見は曲げたくない、自分が正しいのに、誰も自分にはついてこれない、できて当然、できない自分はダメ、努力しない奴はダメ、努力しない自分はだめ、努力しない奴やできない奴は嫌い、どこまでも高めたい、他人の言うことなど聞かない、命を削るような生き方しかできない、誰にも理解されなくていい |
| **冷淡**・・他の人がどうなろうとどうでもいい、自分さえ良ければいい、  他人に興味がない、他人を好きになるのが怖い、自分の世界を守りたい、  強い欠乏感を感じてる |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **コンプレックスが強いわたし** | 8 |
| 自己否定、自己憐憫、謙虚過ぎる、  罪悪感が強い、自信が無い、etc |
| **光の部分** |
| ・表現力がある  ・話がうまい  ・実は能力が高い | |
| **闇の部分** | |
| ・悲劇のヒロインを発動する  ・被害者意識が強い  ・エネルギヴァンパイアになったり、エネルギーを跳ね返す  ・自分を憐れんで、前に進まない  ・嫌な記憶をいつまでも握りしめている  ・無力なふりをする（無自覚なことも多い） | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 被害者意識が強く「可哀想なわたし」という人生を歩み前に進まなくなる |

|  |
| --- |
| **コミュニケーションの取り方** |
| いつまでも同じ状態でいるのではなく、その経験を活かして前に進むことを促す。 |
| **感情と言葉がけ** |
| **諦め**・・どうせ無理、望んでも叶えられない、  望んで手に入らなかったら絶望を味わうことになる |
| **卑下、劣等感**・・私はそんなすごい人間じゃない、それは私には無理だ、みんなより劣ってる、情けない、私にはできない |
| **罪悪感**・・許せなくてごめん、助けられなくてごめん、愛せなくてごめん、愛を受け取れなくてごめん、私がいてごめん、自分の言動全て後悔しかない |
| **嫌悪感**・・気持ち悪い、生理的に無理、自分が嫌い、自分が気持ち悪い、嫌っちゃダメだ |
| **恥**・・私の存在自体が恥ずかしい、私は恥をかいてばかりだ、みんな私を笑ってる、私はバカにされる人間だ、人前に出たくない、みんなが冷たい目で見てる気がする、目立っちゃだめだ |
| **被害妄想**・・みんな私を嫌ってる、あの人が酷いことをしてきた、  こんなことをするのは私のこと大切にしてない証拠、私は可哀想、  私は悪くない、あのことがあって私は不幸だ、なんで私のことわかってくれないの、なんで私ばっかりこんなに辛い目にあうの？、あなたは加害者で私は被害者、相手のせいにする方が楽、相手をずっと責め続ける、自分の人生に責任を持ちたくない |

# 履歴書

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名  **怒るわたし** | 9 |
| わかってもらえない、攻撃的、正義感が強いetc |
| **光の部分** |
| ・エネルギーが強く、アクティブ  ・現実創造の力が抜群に高い  ・情熱がある  ・逃げないで立ち向かう | |
| **闇の部分** | |
| ・他人との関係を破壊してしまう  ・ヒステリーを起こしやすい  ・一度怒ると止められない  ・悲しみ、絶望、憤りの感情が強い  ・ときに憎悪、憎しみ、殺意など強烈な感情を持つ  ・コミュニケーションが下手 | |

|  |
| --- |
| **最大の負のパターン** |
| 他人との関係を破壊してしまう |

|  |
| --- |
| **コミュニケーションの取り方** |
| 怒りは自分が大切にしてるものを蔑ろにされた！と思った時に出てきます。怒りのコアイメージが強い方は「許せない！」「なんで」「絶対に〜だ」「〜すべき」と言う言葉を使います。  まずは何を怒ってるのかしっかり聴く、表現させること（気が済むまで）。  また他のもっとエネルギーの低いコアイメージを守るために、登場してくることがあります。例えば存在否定のコアイメージだと、エネルギーが低すぎて「この世界から消えたい。」と思う傾向があります。  その状態だと命の危険もあるので、もっとエネルギーの高い怒りのコアイメージが生まれてきます。  コミュニケーションが取れるようになったら、現実世界で怒りを表現していきましょう。 |
| **感情と言葉がけ** |
| **怒り**・・相手を許せていない、自分を許せてない、怒りをバネにしている、  怒りがあったから立ち上がれた、怒りがなかったら前に進めなかった、  本当は怒りたくなかった、本当は怒りたかった |
| **憎しみ**・・絶対許せない、あの人がいなければ‥、なんでそんなことをしたの、なんでそんなことを言ったの、あなたのせいで私はずっと不幸だ、  死ねばいいのに、憎んじゃダメだ、憎んでる自分が嫌だ、憎んでごめん、  相手と一緒の次元にいるために憎む、憎いけど従う、憎ませてくれた |
| **悲しみ**・・理解してもらえなくて悲しい、理解してあげられなくて悲しい、  置いていくのが辛い、離れるのが辛い、一人になる悲しさ |
| **不満**・・なんで私ばっかり、不公平だ、本当はそんなことしたくないのに、  本当はしたいのに |