問題回避思考ワーク

問題回避思考基本ワーク

1 自分が課題や問題と感じたことを、この基本ワークで繰り返し何度もやってみてください

1-1. ここ１～２週間以内で、自分または人に「～しなきゃダメ」や「これはダメでしょ」と思ったことはありますか？あるだけ書き出してください。そしてそれは「何をしなきゃダメ」だと思いましたか？

例）自分の機嫌で怒っちゃだめでしょ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

1-2. １つを選び、以下の質問に答えていってください。それを「ダメ」と思う背景には、「何が悪い」「何が問題」だからそう思っていると思いますか？

例）理由がわからない怒りは自己満足だ。自己満足の怒りは問題。

選んだもの：

1-3. 自分の過去を振り返ると、どこかで誰かに、その問題行動をされて、すごく嫌な気持ちや感情になったものがあります。それはいつ、誰に、どんなことをされたことでしたか？その時どんな気持ちになりましたか？

例）小さい頃、何もしてないのに、母親にすごく怒られた。
何で怒られてるかわからないけど、言い返すとまた怒られるから、怖くて我慢していた。

1-4. それと同じことを、これまでの人生の中で自分がしてしまった経験があります。それは、いつ、誰に、どんなことをしてしまったことでしたか？

例）ダラダラテレビを見ている子供に、感情的に怒ってしまった

問題回避思考ワーク

※３，４がない場合は記憶を消している場合があります。かまわず最後までやってみてください。

1-5. これが問題回避思考による、問題の引き起こし現象です。あなたはコレが問題と思っているため、問題を解決することをするために、この問題と思っていることを自分で作り続けています。それに気づいた今、どんな気持ちですか？もうやめたいと思いますか？

例）たしかに、子供や妻が自分の期限で怒ることが多い。そしてそれが嫌なはずなのに、自分も時々無意識に同じことをしてしまっている時がある。これはやめたい。

1-6. やめたいと思うなら、今声に出してこう言ってみてください。
「ばかばかしい。この連鎖は私が（僕が）終わらせる！私でもう止める！」
言ってみたら今どんな気持ちになってきましたか？

例）目の前の人も自分も嫌な連鎖が確かに続いている。変えられるのは自分だから、まずは自分から変わっていこうという気持ちになってきた。

1-7. 「それはダメ」「それは問題」という、偏った思考をほぐしていきます。
このダメと思っていたことをされて、嫌な気持ちにならなかった経験が必ずあります。
なぜなら、人は闇を知って光を知るからです。ダメと思っていたことの闇を知っているあなたは、ダメと思っていたことの光を知っています。それを思い出してください。
もしくは、嫌にならないようなされ方はどんなことがあると思いますか？
できるたけ色々な観点から『いい観点』をたくさん出してみてください。

例）・小５の時、ケンカした人と２人で先生に体育館に呼び出され、「自分がやられて嫌なことは人にしない」と叱られたことがあった。でもそれは嫌な気持ちはなく、そうだなって思ったし、今でもそれは大切にしている。
・怒ることはある意味すごい。怒る本人も疲れるから。怒るということは相手に対して、「あきらめてない」本気ということ。あきらめていたら無関心になる。
・怒るとは相手と本気で向き合おうとしていること。それが不器用に出てしまっているだけ。
など…

・　　・
・　　・
・　　・
・　　・
・　　・

問題回避思考ワーク

1-8. 人は『光』を学ぶために『闇』を経験して学びます。ダメと思っていたことにも、『闇』と『光』があります。あなたに嫌なことをしてきたその人は、『光』を学ぶために『闇』を経験したと思ったら、どう見えてきますか？どう感じてきますか？

例）感情的に怒る人は、本当はただ目の前の人と向き合いたいだけで、それが不器用でできなくて、もしかしたらそんな不器用な自分に腹を立てているのかもしれない。（怒りの闇）
でもそれによって、目の前の人と向き合う成長をしていて、本当はその人は、怒りという感情を使って楽に人と向き合いたいわけじゃなく、自分の気持ちを素直にいいたいのかも。（怒りの光）

1-9. 人はどうして、そのダメと思っていたことをしてもいいんですか？

例）怒っているその人は、あきらめずに相手と本気で向き合いたいと思っている。それはすばらしい。自分の気持ちを素直に伝えられる人への成長をがんばっているから

1-10. あなたが今までダメと思っていたそのことを、今後また見たり、自分でしてしまったりした時、『闇』の部分じゃなく『光』の部分を出すために、どう思ったり、なんて言葉を言ったらいいと思いますか？

例）・我慢せず、素直に、その人が想いを伝えられるように応援する気持ちで聞いてあげるようにする
・相手の怒りの感情に同調せず、相手が怒りで言いたがっている言葉や意見を、しっかり聞いて、何をいいたかったのかを理解して、「これを言いたかったの？」と聞いて「はい」をもらう

1-11. 今後、またそのダメと思っていたことが起こった時、どうしてそれは『おもしろい』のでしょうか？どうしてあなたはその現象を『おもしろい』と思えたのでしょうか？

例）・お！自分に素直になれず、言いたいことが言えなくてがんばってるな！かわいい！と思うから
・これは自分が真剣に相手の気持ちや意見を聞くチャンス。しっかり聞いて伝わってることを伝えてあげよう！

1-12. この世のすべての問題は、どうして『おもしろい』と言えるのだと思いますか？今の自分なりの考えを言葉にしてみてください。

例）不器用な一生懸命さが、問題を作ってるのかもしれない。そしたらかわいいし、おもしろい。