

内観コツ

なぜ内観するのか？

心をスッキリさせる為には、リフレームする（自分の捉え方を変える）必要があります。ただ、自分がどんなモヤモヤを抱えているのか？を知らず、リフレームすることはできません。病院で例えるならば「リフレーム＝処方箋」とすれば、お医者さんは患者さんになんのヒアリングもせずに処方箋を出すことができないのと同じように、自分の心にヒアリングをせずして、リフレームすることはできないということです。内観して自分の心の奥で感じていることを知り、それに対してリフレームして、心をスッキリさせていきましょう。

いつ内観するのか？

感情がネガティブに反応した時です。人に対して、自分に対して、社会に対して。

例えば…

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| ✓誰かに何かイラッとしてませんか？ | ✓恥ずかしいと感じたことはないですか？ |
| ✓悲しいことはなかったですか？ | ✓何か申し訳ないと感じていることはないですか？ |
| ✓虚しいと感じてないですか？ | ✓やる気が出ないとか、めんどくさいと感じてないですか？ |
| ✓何か不安に感じてないですか？ | ✓何か寂しいと感じてることはないですか？ |

などなど、そういったいろんな感情が湧いてきた時が内観すべきタイミングです。

内観の準備

●紙とペンを用意しましょう

頭の中で考えるのではなく、思い当たることをとにかく書いてみると良いです。頭の中だけでやると深く掘り下げられません。

内観は頭・思考力を使います。「これ」って「なぜ」だろう？と深ぼっていきませんが、「これ」を紙に書かないと「これ」を覚えておきながら、「なぜ？」と考える必要があり、脳を倍使うのです。紙に書き出すことで、「なぜ？」という深掘りに力を注ぐことができます。

紙であればなんでも良いですが、凝りすぎない方が良いです。というのもノートを凝りすぎると、綺麗に書きたくなってしまい、あれかな？これかな？ととにかく思い当たることを書いてみるということができなくなるからです。

内観とは？

内観とは深掘りして、**根っこを探っていく**もの。

こうかな？それともこうかな？と自分に**いろんな質問を投げかける**ことで、自分の気持ちをはっきりさせていきましょう。

内観のポイント

事実や事情はどうであれ、心はそう思ってるんだから仕方ない！

頭で言うこと（正しさなど）は**全て横に置き**、心が思ってることを受け止める

どんな極悪非道なことでも良い！ 許せない！殺したい！思うものは仕方ない。頭を出す、心が閉ざされて根っこを探りきれません。

イメージは友達の恋愛相談。辛さを分かって欲しい友達に「いや、違うよ」ってアドバイスはいらない。まずはしっかり深いところを理解してあげる必要がありますよね？

例）あの人に愛されてないと感じる。

頭「いや、でもそんなことないんじゃないかな？」という頭は出さない。事実はどうであれ、心は「愛されてない」と感じている訳だから。

内観が止まる場合

① 頭でダメと思ってるパターン

頭で「こんなこと言ってはいけない」って思うことがありますか？ そんな時はそれは思っただけで良いよ、仕方ないから、と心を守ってあげましょう。

② こんなこと言ったら裁かれると恐れているパターン

→心を解放してあげる 例えば、思うことは仕方ない、裁かれないという安心感を、心に声をかけてあげてください

深堀の仕方

コツ①どんな感情？

苛立ち、怒り、悲しみ、無価値感、義憤、申し訳なさ、喪失感、後悔、自責の念、恥ずかしい etc…

コツ②誰に向いてるか？ → 自分・相手・社会・神様（運命）

例1）何か出来ないことがあった。 → **自分に対する** 苛立ちなのか？ **相手に対する** 申し訳なさなのか？

例2）グループからハブにされて「あの子、一人だよ」って思われるのが嫌

→ 自分には価値がないと **自分への思い**なのか？ **周りに**どう思われるだろうという恥ずかしさなのか？ みんなと仲良くすべきという価値観の **社会への怒り**なのか？ 仲良くできない自分に産んだ親やそんな学びを与えた **神様（運命）への怒り**なのか？

コツ③何も考えず、ただただ「心の声」をそのまま書いてみる

コツ④相手を別の人と置き換えてみる

もし、同じことを他の人がやってきたらどうか？ 他の人だったら、モヤッとしないのか？ どんな人だったらもやっとしないのか？

→なぜその人だともやっとしないのか？

→これで **相手のどの要素**にモヤッとしてるかが分かる。

コツ⑤自分を別の人と置き換えてみる

もし自分じゃない人だったら、モヤッとしない。じゃあ、それはどんな人？

→ **自分のどの要素**が相手に反応してるかが分かる（自分を客観的に見れる）

コツ⑥「もし」と具体的なシチュエーションを考えてみる

● **理想** 「もし、どうだったらもやっとしないのか？」 →それはなぜか？

● **別の状況** 「もし、こんな状況だったら、もやっとするか？」

コツ⑦なぜ〇〇だと嫌なのか？

例）父から頼まれごと。言い方が気に食わない。尊重されてないと感じている。 なぜ尊重されてないと嫌なのか？ 頼むなら偉そうにすんな

【ゴール】 あ！これだ！と腑に落ちる感覚（「これなんだけど、まだ奥にありそう」「なんか後一歩だなぁ」の時はまだ深堀する）

★怒り系 「その出来事に怒ってるのか」 or 「今までの積み重ねが溢れ出してるのか」

★申し訳ない系 「その出来事（相手）に申し訳ないと思ってるのか」 or 「何か負い目があって、反応しているのか」