

ビリーフ(観念・信念・価値観)

いろいろな「悩み」「苦しみ」「トラウマ」といったものがありますが・・・

どういう要素で成り立っているのか？を分析的に観ることで、問題解決の根本を見立てやすくなります。

(例)

カレーライス

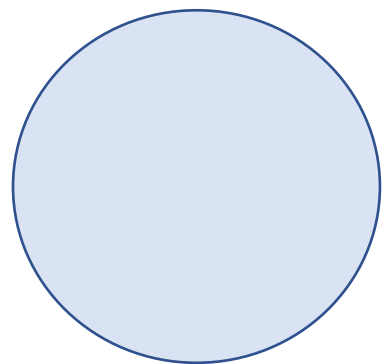
=ライス+カレールー+お肉+にんじん+たまねぎ+じゃがいも

そもそも、どうして
悩みや傷つきは起こるのか？

これを理解するために、
悩みや傷つきが起こるプロセスを
分解して理解しましょう

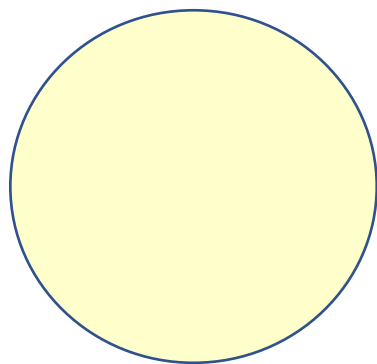
悩みが起こる仕組み

状況
(環境)



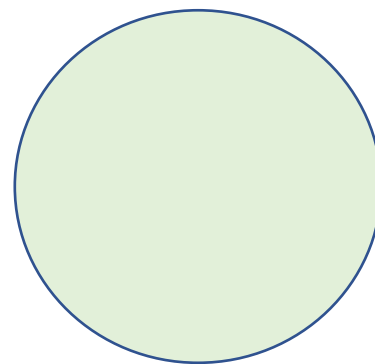
×

ビリーフ
(思考)



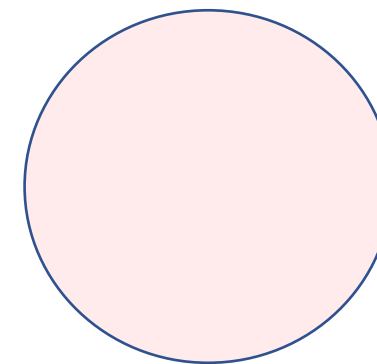
×

気持ち
(感情)



=

行動
(結果)



(例)
満員電車
ダンナと2人きり
パワハラ上司

(例)
逃げられない
新婚旅行の時・・・
逆らえない

(例)
怖い・不安
ムカつく！！
無力感・絶望

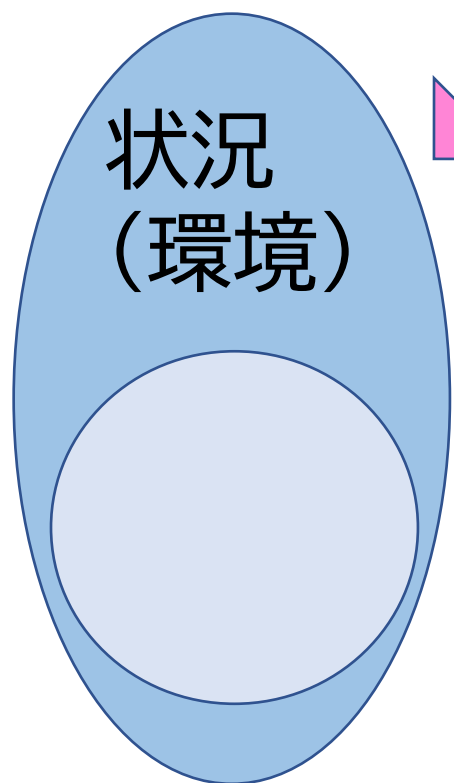
(例)
パニック発作
晩ご飯抜き！
自殺未遂

「環境」「思考」「感情」の
3つの要素の掛け算で
行動(結果)が決まります。

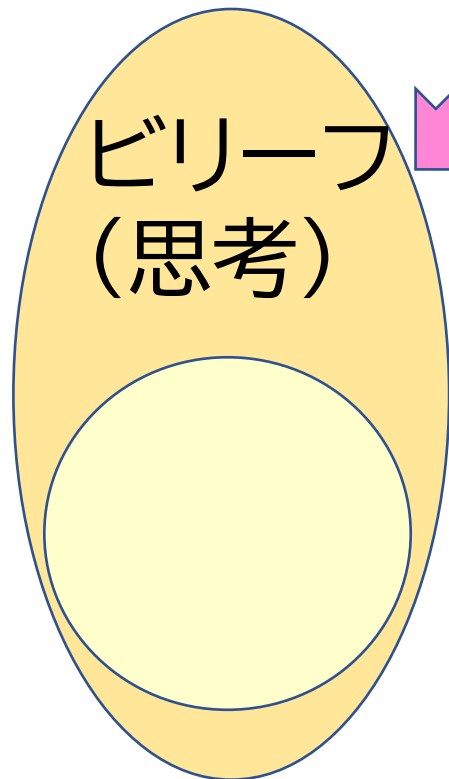
ということは…

3つの要素のどれかが変われば、
結果が変わるということになります。

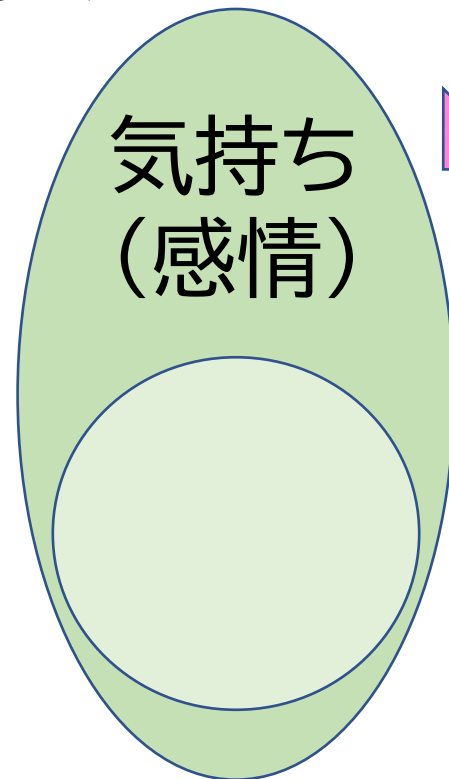
さて・・・どこを変えますか？



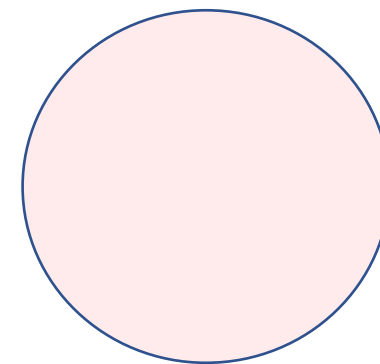
×



×



=

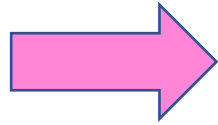
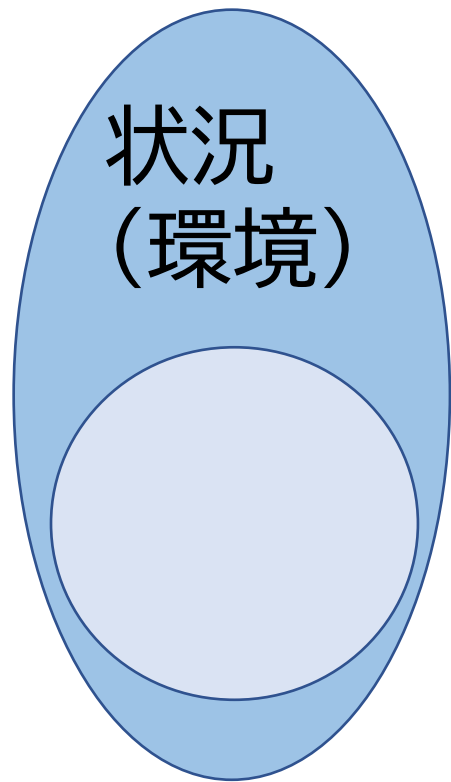


(例)
満員電車
ダンナと2人きり
パワハラ上司

(例)
逃げられない
新婚旅行の時・・・
逆らえない

(例)
怖い・不安
ムカつく！！
無力感・絶望

(例)
パニック発作
晩ご飯抜き！
自殺未遂

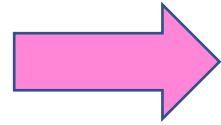
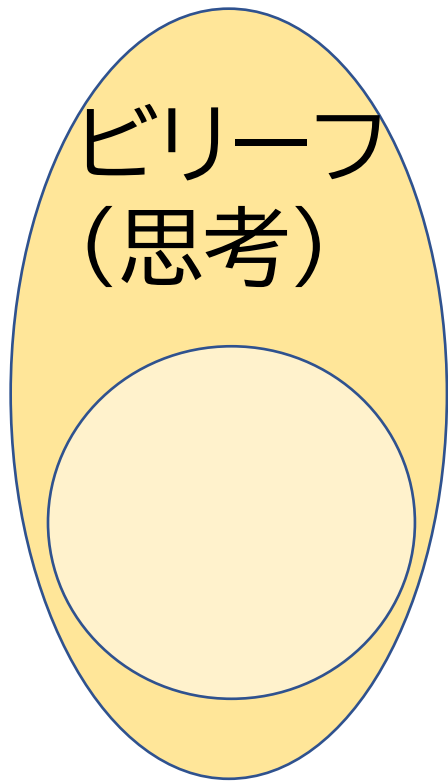


変えやすいものの、
変えにくいものがある
→ 潜在意識の反発で3日坊主にな
ること多々あり・・・。

(例)

「毎朝起きたらラジオ体操する」
「国外に引っ越す！！」

※行動療法、もしくは
ケースワークのジャンルです

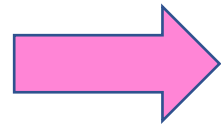
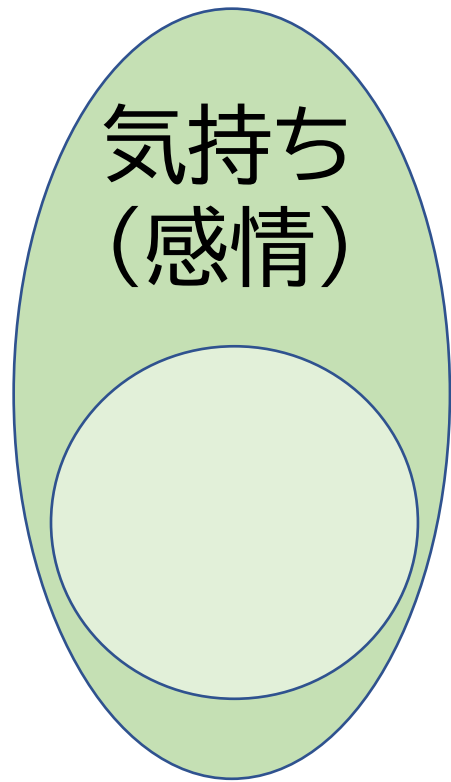


実は、ここが一番変えやすい。
(問題にアプローチしやすい)

観念・信念・価値観(ビリーフ)
「～すべき」「～すべきでない」

これをチェック&修正していく。

※認知療法をはじめとする
心理療法のジャンルです



一見、変えやすそうだが
実はかなり大変

→ 潜在意識を変えないといけない
→ 無意識レベルだと、イメージワークでは
癒せない場合もある

※イメージワークなど、
深い心理療法のジャンルです

ということで

あなたのビリーフ

(「～すべき」「～すべきでない」

または「〇〇〇は×××である」)

をチェックしましょう！

【やりかた】

次の文章を埋めることばを思いつく限り書いてください。(戦いは数だよ兄貴！)

- ☆ _____ すべきである。
- ☆ _____ すべきではない。
- ☆ _____ は _____ である。

※10個でも20個でも100個でもいいです！！
思いつく限り、とにかくたくさん書きましょう

今書き出した

「～すべきである」「～すべきではない」

「〇〇〇は×××である」が

今のあなたを苦しめているルールであれば、
手放す(癒す)チャンス！！

今書き出した

「～すべきである」「～すべきではない」

「〇〇〇は×××である」に

大きさの頻度によって◎○△等を
つけてみましょう！

今やったことを
実際のカウンセリングの時に

チェックシートを作って
クライアントにやってもらったり、

カウンセリングの中でさりげなく聞いたり
していくのです。