

# 5つの「なぜ」

このワークの内容は・・・

やることはとってもシンプルです。  
ですが、自分を癒すという視点ではとっても奥深いです。

そして、ワークの取り組み方次第では  
絶大な気づき(=癒し)が得られます。

ちなみに・・・

大手大企業などでも、この手法は「人材育成」や「業務改善」のためのワザとしても取り入れられています。

→つまり、この方法は「ものごとの本質を突き詰める」ためのワークです。

## このワークのやりかた

- ①取り上げたいテーマ(悩み・解決したいこと)を決めます。
- ②決めたテーマに対して「どうしてそう思うの？」と自分に問いかけます。
- ③出てきた答えに対して、さらに「どうしてそう思うの？」と自分に問いかけます
- ④「どうしてそう思うの？」と自分に問いかけ続け、自分の中で腑に落ちた！！感覚が得られるまで繰り返します。

例: 生きるのがしんどい

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」

→

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→ 生きていても仕方ないから。

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→ 生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→誰にも会いたくないから。



例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→誰にも会いたくないから。

「どうしてそう思うの？」  
→

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→誰にも会いたくないから。

「どうしてそう思うの？」  
→みんなが私を傷つけるから。

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→誰にも会いたくないから。

「どうしてそう思うの？」  
→みんなが私を傷つけるから。

「どうしてそう思うの？」  
→

例: 生きるのがしんどい

「どうしてそう思うの？」  
→生きていても仕方ないから。

「どうしてそう思うの？」  
→誰にも会いたくないから。

「どうしてそう思うの？」  
→みんなが私を傷つけるから。

「どうしてそう思うの？」  
→ ……(以下、「腑に落ちた」答えが得られるまで続く)

## このワークのポイント

- ・ちゃんと自分と向き合っていれば、少なくとも3~4段階目の答えで、感情が動くはずですよ。  
(感情ことばが答えに含まれる、自分の感情が動く)

- ・もし、ループが起こった場合は、  
質問を「どうしてこの繰り返しが起こるんだろう？」に変えてみる

例：何も分からないから。→「どうしてそう思うの？」

みんなが勝手にやったことだから。→「どうしてそう思うの？」

何も分からないから。(ここでループが発生している)

さっそくやってみましょう！

※次のスライドは様式の例です。  
(オリジナルの書き方でもOKです)

※質問は、何回やってもOKです。  
とにかく腑に落ちる感覚が得られる答えが出るまで  
何回でも、です。

ちなみに・・・本郷の場合、丸一日ひたすら問いかけ続ける時もあります。その分、深い気づきと癒しが得られました！

(思考のドツボにハマって抜け出せなくなる人は、無理に何十回もやらないこと)

テーマ「\_\_\_\_\_」

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

「どうして？」 →それは\_\_\_\_\_だから。

このトレーニングを重ねることで

感情がバームクーヘンみたいな  
「層の構造」になっていることや

誤解を解く＝感情がクリアーになる→癒しになる

ことが体感で分かると思います♪