

自分の問題を見つけるためのワーク③

1 オンサ心理療法で問題を解決することで、どうなりたいと思っていますか？

・いつまでに達成したいですか？

2 以下のような質問、あるいは心に浮かんだその他の質問について考え、答えを記録してみましょう。

●私はこれまでどんな人物だったか？

●世間の人々に対してどんな人物として振る舞ってきたか？

●本当の私の内面はどんな人だろう？

●毎日何度も繰り返し感じる（克服しようと戦っている）感情はあるか？

裏面に続く

●最も親しい友人や家族は私をどんな人だと思っているか？

●他人に見せたくない自分の側面はあるか？

●弱点であり克服したいと思っている自分の人格の側面は？

●自分の人格の中でいちばん変えたいのはどんなこと？

3 以下のリストから、あなたらしさを形容する、リセットしたい感情を一つ選んでください（このリストの中には見つからないという人もあるかもしれません。その場合はそうだと思うものを記入してください。）

- 情緒不安定 憎しみ 決めつけ 被害者意識 心配 罪悪感 絶望感 恥 不安
後悔 苦しみ イライラ 怖れ 強欲 悲しみ 嫌悪感 嫉妬 怒り 怨恨（うらみ）
無価値観 憎しみ

裏面に続く

4 リセットしたい感情を抱いているとき、あなたはどんなことを考えるか(意識状態)に気づいてみましょう。後述のリストから選ぶか、なければ自分で書いてみましょう。選択するのは先程選んだリセットしたい感情に基づいているものです。またリストに一つ以上思い当たるものがあったとしてもOKです。

他人と張り合う 圧倒される 不平不満 他者を責める 混乱する 注意散漫 自己憐憫
自暴自棄 欠乏感 知性を隠れ蓑にする 尊大になる シャイ・臆病・内向的 他者の承認を求める
自信喪失 自信過剰 怠惰 不誠実 他人や状況をコントロールする 人の目を欺く
うぬぼれる 大げさになる あせる・急ぐ 自己陶醉 不足感 神経過敏 鈍感

5 このような意識状態になるのは、どんな状況の時ですか？

6 その時あなたはどんな行動をしていますか？●●をうめてください。

だから私は●●している。

その行動しているのは、「だって●●だから」

7 その結果何が起きているか書いて下さい

裏面に続く

8 3～7と同じような感情、考え、行動をした最近の出来事を思い出してください。

9 7と同じ様な出来事で忘れることが出来ない嫌な出来事がありますか？

10 あなたが日常的に使っている〇〇しなければならないを3つあげて下さい。