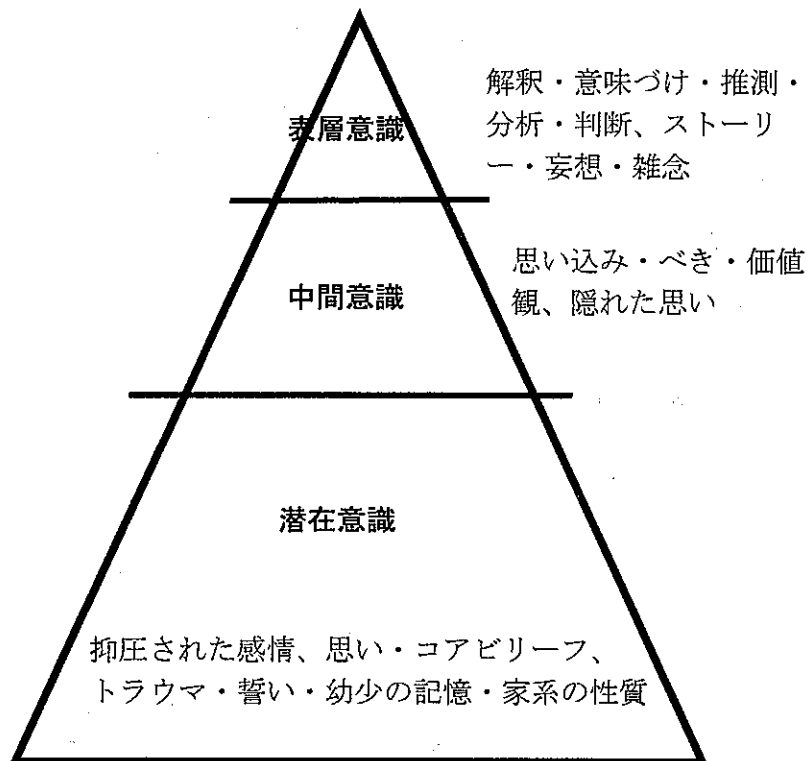


1. 画像を見てどんな風を感じる？  
感じ方の違いがあるのはなぜ？

2. 私がイライラしたり、不安になるのは、相手や状況のせい？

相手や状況、環境ではなく、私たちの「解釈」がストレスを生む  
(同じ状況であっても皆違う解釈をする。解釈は、心の深いところにあるビリーフや  
世界観によって異なる)

3. 私たちの心の構造、しくみ



私たちは、常に、思考、イメージ、感情、感覚のフィルターを通して、ものや人、状況、光景を解釈しています。これを「投影」といいます

「抑圧」とは、“気がついていない”ということが一つの大切なポイントになります。つまり、気がついていないということは、“その思いを自分を持っていない”と信じている状態で、抑圧しているもの(気づいていないもの)が投影されたとき、「相手があたかもその思いを持っている」と勘違いしてしまいます。または、状況や環境が「その通り」なのだと信じ込み、それが苦しみを生み出します。

#### 4. ストレスとなっている思いに気づこう：事実と解釈を区別しよう！

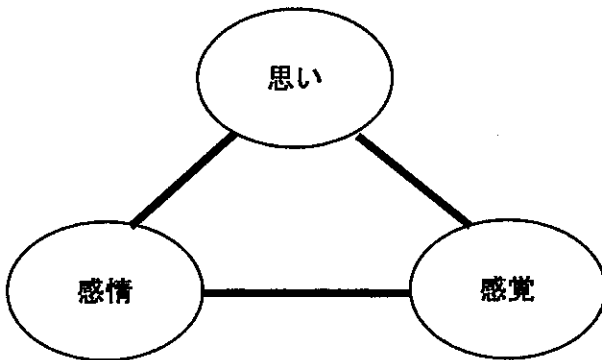
\*ここで言う「事実」とは、実際に起きたこと、起きていることを言います

\*解釈とは、事実は何らかのイメージ、思いや感情、感覚が投影された状態のことです

- ① 子供が宿題をしない
- ② 夫がほめてくれない
- ③ 昨日、お酒を飲まなかった
- ④ 電車に乗り遅れた
- ⑤ 母が年老いていく

#### 5. 感情に注目しよう！

感情が解放されると自然と緩んだ思いになったり、新しい視点が入ってきたりする



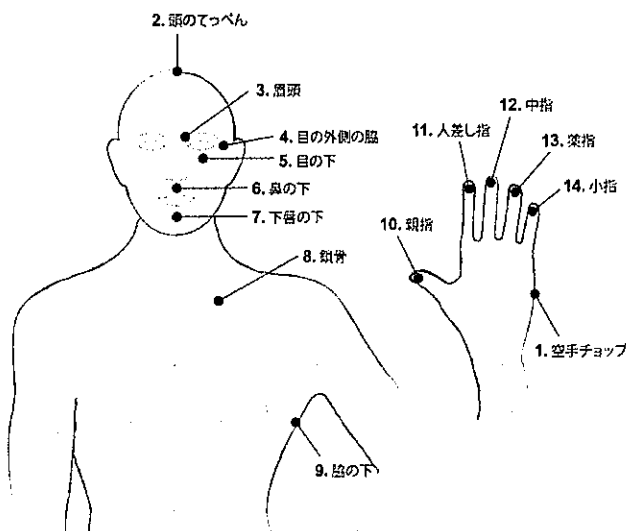
#### <感情・感覚の例>

不安、怒り、悲しみ、寂しさ、  
孤独感、後悔、罪悪感、無力感、  
くやしい、恥ずかしい

イライラ、ザワザワ、モヤモヤ、  
重たい感じ、キリキリ、ビクビク、  
ドキドキ、

などなど

#### ☆感情を自由にする EFT (Emotional Freedom Technique) ☆



私たちは、自己否定をしていたり、  
感じないようにしている時に、苦しくなる  
感じてしまった方がラクになれる

どんな感情、どんな思いを持っても OK の  
スタンスで自分に向き合おう♪

\* <http://jmet.org>

#### 6. まとめ

楽しい子育てへと転換するのは、  
- 自分の思いに気づく（事実と解釈に分ける）こと、  
- 自分の感情に寄り添うことから始まる♡

