

バイロン・ケイティ・ワークのための ファシリテーション・ガイド

4つの質問と置き換え

下記の4つの質問に加え、必要な場合は補助質問を活用し、あなたの考えを探求しましょう。質問に答える時は、目を閉じ、静けさの中にいて、心の内側に現れてくることに気づきましょう。あなたが質問に答えるのをやめた瞬間、ワークは効果を失ってしまいます。

1. **それは本当でしょうか？** [はい/いいえ] （答えが「いいえ」であれば、3.に進んで下さい。）
2. **その考えが本当であると、絶対言い切れますか？** [はい/いいえ]
3. **その考えを信じる時、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？**
 - その考えは、あなたの人生に平和をもたらしますか？ ストレスをもたらしますか？
 - その考えを信じる時、過去や未来について、どのようなイメージが見えますか？ また、そう考えながらそのイメージを見ている時、体にどのような感覚が起きますか？
 - その考えを信じる時、どのような感情が湧いてきますか？（下記サイトで、感情のリストを入手できます。
thework.com/nihongo）
 - その考えを信じる時、何らかの執着や依存が起きますか？（アルコール、薬物、クレジットカード、食べ物、セックス、テレビなどに走っていませんか？）
 - その考えを信じる時、その状況において、その人にどう接しますか？他の人やあなた自身をどう扱いますか？
4. **その考えがなければ、あなたはどうなりますか？**
その考えがなければ、あなたはどのような人ですか？どのような状態ですか？

その考えを置き換えましょう。

文章は、自分自身に置き換えたり、相手に対して置き換えたり、反対の内容に置き換えることができます。この状況の中で、それぞれの置き換えがいかあなたにとって本当か、少なくとも3つの真実味のある具体例を挙げて下さい。

（ひとつひとつの置き換えをする度に、元の文章に戻って置き換えましょう。すでに置き換えた文章を置き換えないで下さい。たとえば、「彼は自分の時間をムダにすべきではない」を置き換えるとしましょう。

「私は自分の時間をムダにすべきではない」や、「私は彼の時間をムダにすべきではない」、「彼は自分の時間をムダにすべきだ」に置き換えることができます。一方、「私は自分の時間をムダにすべきだ」や「私は彼の時間をムダにすべきだ」は妥当な置き換えではないことに注意してください。それらは、置き換えの置き換えであって、元の文章の置き換えではありません。）