

# ワークのやり方

下記の4つの質問と置き換えを使い、ジャッジメント・ワークシートであなたが記入した文章のひとつひとつについて、探求してみましょう。1回のワークにおいて取り組む、相手を裁く否定的な言葉はひとつだけです。ひとりの人に対していくつかの否定的な言葉が出てくるのがよくありますが、1回のワークにつき、ひとつの言葉に取り組みましょう。ワークは瞑想であり、気づきです。自分の考えを変えようとする必要はありません。問いを投げかけ、黙想して下さい。時間をかけて自分の内側に入り、より深い答えが浮上してくるのを待ちましょう。

## 4つの質問

1. それは本当でしょうか？
2. その考えが本当であると、絶対言い切れますか？
3. そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？
4. その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

「ポールは私を理解すべきだ」という文章に4つの質問がどのように当てはまるか、下記をご参照下さい。

1. **それは本当でしょうか？** 彼があなたを理解すべきだというのは、本当でしょうか？心(ハート)から答えが出てくるのを静かに待ちます。
2. **その考えが本当であると、絶対言い切れますか？** 結局のところ、彼が何を理解すべきで、理解すべきでないのか、本当にあなたはわかるのでしょうか？彼にとり、何を理解するのがベストか、あなたは絶対にわかっていますか？
3. **そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？** 「ポールは私を理解すべきだ」という考えを信じる時、何が起きますか？そして彼が理解しない時には？怒りやストレス、フラストレーションを体験するでしょうか？ポールにどう接しますか？「あの眼」を彼に向けますか？彼を何らかの方法で変えようとするでしょうか？そうした反応は、どのような感じがするものですか？自分自身をどう扱いますか？その考えは、人生にストレスをもたらしますか？平和をもたらしますか？心静かに答えてみて下さい。
4. **その考えがなければ、あなたはどうなりますか？**目を閉じて下さい。ポールの目の前にいる自分を想像します。少しの間、「私は彼に理解してほしい」という考えをもち、ポールを見ることを想像してみてください。何が見えますか？その考えがなければ、あなたの人生はどのような感じになりますか？

## 置き換え (ターンアラウンド)

次に文章を置き換えます。置き換えは、自分が本当だと考えていることの反対を経験してみる機会です。いくつかの置き換えが見つかるかもしれません。

たとえば、「ポールは私を理解すべきだ」は次のように置き換えられます。

- ポールは私を理解すべきでない。
- 私は私を理解すべきだ。
- 私はポールを理解すべきだ。

置き換えを十分味わいましょう。それぞれの置き換えについて、少なくとも3つの真実味のある具体例を見つけて下さい。これは自分を責めたり、罪悪感を感じるためのものではありません。平和をもたらす、別の選択肢を発見するためのものなのです。

## 6番目についての置き換え

6番目の置き換えは少し異なります。

「私は二度とポールと議論したくない」は、

「私はまたポールと議論しても構わない」、それから

「私はまたポールと議論することを楽しみにしている」となります。

6番目の答えは、両腕を広げて、あらゆる考えや体験を歓迎するためのものです。まだ現実と闘っている部分を示してくれるからです。抵抗を感じる考えがあったら、あなたのワークは終わっていません。

自分にとって不快だった体験を心から楽しみにすることができれば、人生において恐れるものは何もなくなります。すべてが自分に自己実現をもたらす贈り物となるのです。

ワークのやり方や無料の「ワーク・ヘルプライン」の利用のしかたについては、[www.thework.com/nihongo](http://www.thework.com/nihongo)を参照して下さい。