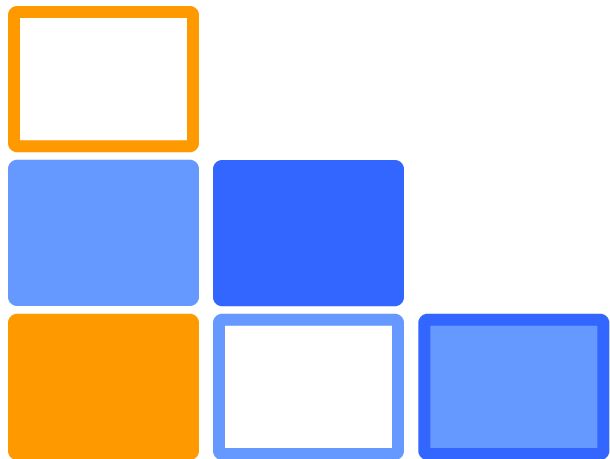


自分の心と身体を守る技術テンプレート





STEP1 ゴール設定をする。

ゴール設定の条件

(1)「現状の外」

(2)「WANT TO」

⇒「達成できないと思っているけれど、
達成したいこと」

達成できないと思っているけれど、達成したいことを5つ書きましょう。

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)



STEP2 セルフィメージを設定する。

STEP1で設定したゴールを達成している自分は、自分のことをどのように捉えているでしょうか。
ゴールを達成したあなたは、次の質問にどのように答えるでしょうか？

- (1)あなたは誰ですか？ 例:私は東京都在住の社会起業家であり、心理学者です。
- (2)あなたは何を知っていますか？ 例:社会貢献をしながら、収入を得る方法を知っています。
- (3)あなたは誰を知っていますか？ 例:社会起業を行っている他の社会起業家を知っています。

ゴールを達成した、もしくはゴールを達成すべきあなたとして、次の質問に答えましょう。

(1)

(2)

(3)



STEP3 セルフトークを考える。

セルフトークは、セルフイメージを反映したものになります。

STEP2で設定したゴールを達成している自分は、次のような状況で、自分にどのように言葉をかけているでしょうか。

- (1) うまく行っていないとき 例: この状況は絶対におかしい。一度冷静になってみよう。
- (2) うまく行っているとき 例: よい調子だ。しかし、もっともっとできるはずだ。

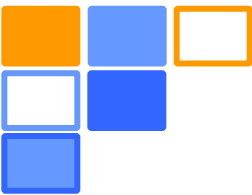
ゴール側のセルフイメージに従って、次の状況におけるセルフトークを考えましょう。

(1) 失敗したとき

(2) 他人から攻撃を受けたとき

(3) 悩んでいるとき

(4) うまくいっているとき



STEP4 セルフトークを習慣化する。

IF-THENプランニングを使って、セルフトークを習慣化しましょう。

IF-THENプランニングとは、「もしX(状況)なら、Y(行動)する」という形式で、プランを立てることです。

例:「もし物事がうまく行っていないときは、『この状況は絶対におかしい。一度冷静になってみよう。』とセルフトークをする」

「もしX(状況)なら、(セルフトーク)する」という形式で、プランを立てましょう。

(1)もし失敗したなら、

(2)もし他人から攻撃を受けたなら、

(3)もし悩んでいるなら、

(4)もしうまくいっているなら、



STEP5 セルフトークの効力を高める。

セルフトークのコントロールの効力を高める方法があります。

それは、ワーズ(言葉)、ピクチャー(映像・動画)・エモーション(感情)の3つを連携させることです。

セルフトークという言葉が発したあとに、あるべきセルフイメージをしっかりと映像・動画でイメージし、さらにそのときのポジティブな感情を感じるようにするのです。

こうすることで、脳にとってリアリティがあがり、セルフトークのコントロールの効果が高まります。

習慣化したいセルフトークを1つ取り上げて、ワーズ、ピクチャー、エモーションを感じましょう。

(ワーズ) 『この状況は絶対におかしい。一度冷静になってみよう。』

(ピクチャー) 深呼吸をして、冷静になっている自分の姿

(エモーション) ゆっくりと落ち着いてきており、自信を取り戻してきている