

# 実感を語れ フォーカシング・ワーク 「愛のかたち」学習目標

1. 自分自身がもっている愛のイメージを、自分の言葉で説明できる。
2. 他者の実感に関する話をよく聴くことができる。
3. 自分とは異なる相手の愛のイメージについて、いくつかの断片に共感することができる。

# 実感を語れ フォーカシング・ワーク 「愛のかたち」の進行

1. 自分自身がもっている愛のイメージを、具体的な言葉にする。
2. 愛のイメージをメンバー間を出し合って、一覧表を作成する。
3. 他者の愛のイメージのなかから、自分と同じ点や異なる点を見つけて、質問したり、話し合ったりする。

# 「愛のかたち」一覧表フォーマット

名前								
項目								
かたち								
大きさ								
色								
距離								
角度								
温度								
肌触り								

## 「愛のかたち」チームまとめ

1. 愛のイメージ: ○○の面では、愛に関して、こういう感じ方とこういう感じ方とがあった。
2. 愛の分類: 愛のイメージには、○○タイプ、○○タイプ、○○タイプがあった。
3. 言語化効果: 自分の愛のイメージを言語化することによって、○○という効果があらわれた。
4. 交流効果: たがいの愛のイメージを交流することによって、○○という効果があらわれた。

## 本ワークの意味づけ

1. たがいの実感にもとづく語り合いの重要性
2. 自己の実感に気づくための留意点
3. 実感を客観視、相対視することによる効果

# 本ワークの発展としてのABC理論 — 信念を捨てて、実感に戻ろう —

A: Activating event (出来事)

B: Belief (信念、固定観念) → 「不合理な信念」にもなる！

C: Consequence (結果)

出来事があって、結果があるのではなく、  
その間にビリーフによる解釈が存在。

本人は意外に  
気づいていない



# イラショナル・ビリーフ

以下、ウィキペディアより引用

Irrational Beliefは「非合理的な信念」と訳される。「失敗してはならない」「すべての人に愛されなければならない」「世の中は公正でなければならない」などという思いを持っていると、それらが満たされなかったときに悩むことになる。イラショナル・ビリーフは以下のような特徴がある。

- ① 事実に基づいていない
- ② 論理的必然性がない
- ③ 気持ちを惨めにさせる
- ④ 自己否定的・悲観的な内容である

イラショナル・ビリーフは願望(～ねばならない、～であって欲しい)と事実を混同することから起こっている。

## 本ワークの発展としてのABC理論

このような混同を論理的に否定し、ラショナル・ビリーフ(合理的信条)へと変えてゆくのが論理療法の役割である(「文章記述を書き換える」という表現をする)。

ラショナル・ビリーフの例は「失敗しないほうがいいが人間だから失敗することもある。失敗から学ぶべきである」「人に愛される・愛されないとは関係なしに具体的になにかをするべきである。その結果人が愛してくれればありがたいし、愛されなくとももともとである」などである。

端的に言ってしまえば、「～ねばならない(must)」ではなく、よりマイルドであると言われる「～であるにこしたことはない(should)」という文章記述の書き換えである。