

2026/09/02

自己受容

～内なる対立に耳を澄ませる～

この場でのお願い

- ① まずは自分を大切に
- ② 自分の体験や学びを大切に
- ③ 間が空いても大丈夫◎
- ④ 「ちゃんと」を手放してみる
- ⑤ 個人的なことは、この場に置いて帰る

今この瞬間、心と体はどんな感じ？

～静かな１分間～

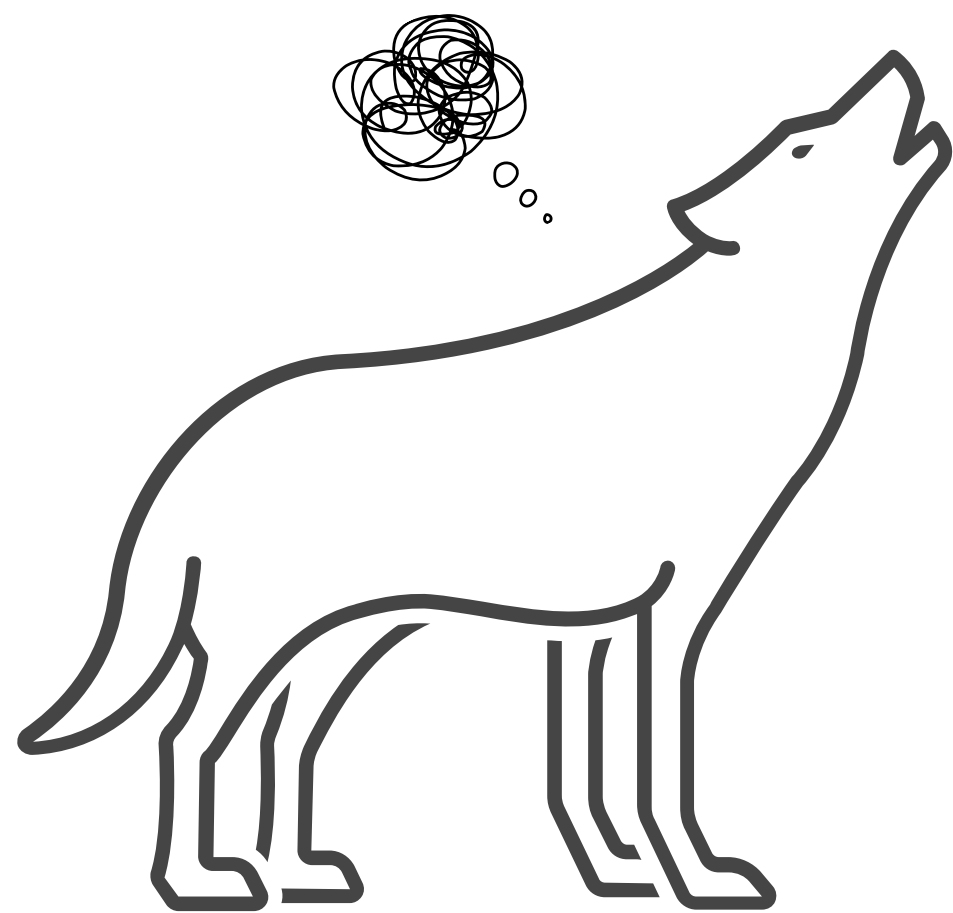
Check in

① 今、今の気持ちや身体の状態

② 今日この時間で期待していること（満たしたいニーズ）

※この場に集中するためにみんなに伝えておきたいことはありますか？

なんであんな言い方しちゃったんだろう



もっと上手にできていれば

もっと冷静でいられてたら...

チューザー / エジュケーター (Chooser / Educator)

内なる葛藤（自己批判や後悔、罪悪感など）を紐解いて、
セルフコンパッション（自分への慈悲）をもたらすためのワーク

work①：自分を責めている声（評価・判断）に耳を傾ける

- ① 自分がやったことで、「なんでこうしちゃったんだろう」と後悔していること・自分を批判していること（ダメ出し）を1センテンスで書き出す

例）

「ついカッとなって、パートナーにきつく言っちゃった……」

work①：自分を責めている声（評価・判断）に耳を傾ける

② その出来事を思い浮かべた時、どんな気持ち・体感覚になるか
書き出す

喜怒哀楽＋恐れ

例）モヤモヤ、悲しい、胸が締め付けられる感じ

work①：自分を責めている声（評価・判断）に耳を傾ける

③ その感情になって、あなたが望むことを書き出す

- 例）・もっと柔らかい伝え方がしたかった
・相手の状況を分かった上で冷静でいたかった

work①：自分を責めている声（評価・判断）に耳を傾ける

- ① 話し手は、
出来事・浮かんでくる思考（ダメ出しの言葉）、
気持ち・望んでいたことについて話す
- ② 2人でニーズカードを見ながら、ニーズの言葉を出してみる
- ③ 話し手は、特に大切なニーズを1-3つ絞る

※ 1人分やったら1度メインルームに戻り、再度ブレイクアウトへ

当時、その行動をとった自分は
何を大切にしていた？
何がしたかった？

work②：その行動を「選んで行った」自分に耳を傾ける

- ④ 出来事を思い出し、その行動をしたあなたは、
どんな気持ちだったか書き出す

例）イライラ・焦り

work②：その行動を「選んで行った」自分に耳を傾ける

⑤ その行動をした時、自分が望んでいたことを書き出す

例）・協力して欲しかった

・自分も疲れているから、それをわかって欲しかった

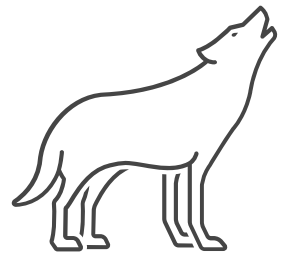
work②：その行動を「選んで行った」自分に耳を傾ける

その行動を「選んで行った」自分に耳を傾ける

- ① 話し手は、
その行動を選択した時の自分の感情、
望んでいたことについて話す
- ② 2人でニーズカードを見ながら、ニーズの言葉を出してみる
- ③ 話し手は、特に大切なニーズを1-3つ絞る

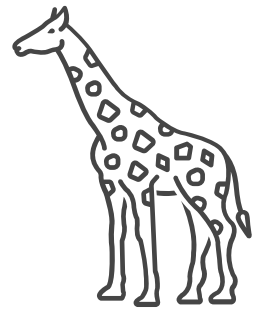
※ 1人分やったら1度メインルームに戻り、再度ブレイクアウトへ

2つのゲーム



どちらが正しい？

どうしたら人生を
より素晴らしいものにできる？



優れている
劣っている

正しい
まちがい

4つのプロセス

良い
悪い

勝ち
負け

つながり

受容

思いやり

愛

好奇心

正直さ

協力

チューザーとエジュケーター

エジュケーター

Educator

(教育・評価する側)

その行動のあとから、
ダメ出しや批判をしてくる自分。

心の中の言い分

「もっとこうすべきだった」
「なぜあんなことをしたんだ」

学ばせたい私

次に大切にしたいこと



チューザー

Chooser

(選択した側)

実際にその行動を選んで行った自分。

心の中の言い分

「あの時はそうするしかなかった」
「そうしたかった」

行動した私

満たそうとしたニーズ



「その行動を選んだ私には理由があった」

「その結果を見て悲しんでいる私にも理由がある」

「その行動を選んだ私には理由があった」

「その結果を見て悲しんでいる私にも理由がある」

どの自分も、その時大切にしたいことのために
ただ一生懸命になっている