

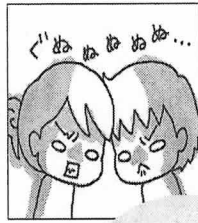
その「悩み」の成分を解剖してみませんか？

## 「解釈」ができあがるまで

私たちは、生まれてから今まで、様々な人と関わりながら「経験」を積んできました。その「経験」と「感情」がセットになり、その人の「解釈」「価値観」となり、人と関わる時に「反応」として現れます。

相手の「反応」が自分と違うことや、過去の同じような経験と今の状況に「感情を再現」していることが、コミュニケーショントラブルの原因になっているのは、大人も子どもも家族も友達同士も一緒なのです。このような直接のコミュニケーション以外のSNS(LINE や Twitter)のコミュニケーションも同様です。

このイラストの人物達に一言言わせるとしたら、何と言いますか？その違いが解釈の違いです。



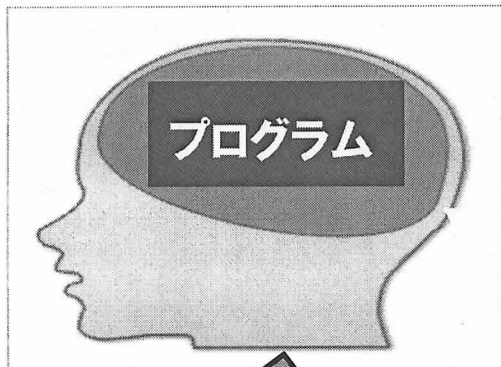
様々な経験と感情を脳の中に記憶としてインプットして、人間は「脳内プログラム」を作ります。それをもとにして、私たちは反応をしていることが多いのです。練習を重ねて身体に覚えさせることも、脳内プログラムです。(これはパソコンのハードとソフトの関係に似ています)

→ 苦しい・悲しい・つらいなどの感情が強烈に出て来た時は、それが

「本当に起きていること」なのか

「自分が感じたこと(そう思ったこと)」なのか

「過去に似たような経験をしていないか」を分けて考えてみる必要があります。まずそこから始めることで悩んでいる状態から一歩抜け出せることがあります。



## 反応

~だから・・・  
していい。

みんなそう思っている。

~は・・・な人だ

ムリ(最初から結論を出している)

~に決まっている

いつも・・・だ

~しなければならない

自分だけ～させられる

Q、どうしてそう思うのですか？

Q、本当はどうしたいのですか？(どうしてほしいと思っているのですか？)