

自分についてのビリーフの発見と改善

- ① 自分自身について、「私は」に続けて、思うままに20ヶの文を考えて書きます。
多く書きだすことをするのが重要なポイントですので、必ず20ヶまで書きます。
次のページの手引を参考にしてくださるのも良いです。

1	私は	<	>
2	私は	<	>
3	私は	<	>
4	私は	<	>
5	私は	<	>
6	私は	<	>
7	私は	<	>
8	私は	<	>
9	私は	<	>
10	私は	<	>
11	私は	<	>
12	私は	<	>
13	私は	<	>
14	私は	<	>
15	私は	<	>
16	私は	<	>
17	私は	<	>
18	私は	<	>
19	私は	<	>
20	私は	<	>

<記入の手引>

ビリーフとして自分を規定しているもの、自己像を形成しているもの、あるいは自分の中で支配的になってるものには種々の要因が考えられますが、以下のようなものをあげられます。

1 過去から現在に至るまでの自分史からの自分

例 大阪生まれである。おばあちゃん子だった。高校時代はスポーツマンだった。
高校時代に失恋をしたが、その後大恋愛の末、今の妻と一緒にになった。など

2 性格や長所・短所、特技、能力、趣味等からの自分

例 せっかちである。おせっかいである。早とちりしやすい。カラオケが得意である。
スポーツは全般的に苦手だ。英語をペラペラしゃべることができる。
数学や数字の世界はどうも手がでない。など

3 生活習慣や自分の特徴からとらえている自分

例 タバコをよく吸う。几帳面である。神経質である。背が高い。筋肉質である。など

4 立場と役割において導き出される自分

例 妻と二人の娘がいる。職場では主任である。〇〇会社で△△の仕事をしている。
マイホームのローンを抱えている。など

5 期待、願望や希望から描いている自分

例 兄弟の中で一番勉強ができた、そのため将来を嘱望されてきた。早く出世したい。
うまく人間関係を運べる人間になりたい。郊外に一戸建ての家を持ちたい。など

② 20ヶ書いた文の内容が次のどれに当たるか考えて、それぞれの文の<>内に略称を記入します。そして、それぞれその文がいくつあるか数を下記に記入します。

内容	略称	数
ただ、客観的に事実の説明が書かれている	NU	
肯定的な思い、感情が含まれている	P	
(実は) 否定的な思い、感情が含まれている	N	
(実は) 肯定と否定の両方の思い、感情が含まれている	A	

《参考》 NUが多い場合、感情的になることに防衛的であると考えられます。
Pが多い場合は、自己評価は肯定的で明るいと言えます。
Nが多い場合は、自己評価が低く、劣等感を持ちやすいと言えます。
Aが多い人は、自分に迷いが生じやすいと言えます。

③ NとAだった文だけを、下記の「私は」の後に書き写します。

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

私は

論破 -

- ④ 上の③に書き写した文を、次のページを参考に論破してみます。
受講用のWebサイトの「論破の方法のヒント」のページ
そして、それを③の論破に書きます。

- ⑤ 論破してみて感じたことや思ったこと、感想を書きます。