

# 自分の信念を知るトレーニング（その1）

## 仕事、学業、家族への思い

普段、あなたはそれほど意識していないかもしれませんが、改めて考えてみればいろいろな役割を担って生活していることに気付くと思います。それぞれの役割であなたが思うことを書いてみましょう。今は当てはまらない、と思う役割もあるかもしれませんが、以前のことならそのときに思っていたこと、これからなるかもという役割なら、こう在りたいなという思いを綴ってみましょう。

それでも無理に作り上げて書くものではありませんから、思いつかないときは、思いつかないことに対する気持ちをメモしておきましょう。

### <ワークの狙い>

社会との関わりではその立場、立場であなたがこう在って欲しいと願うこと、周囲から期待されることも違うでしょう。しかし、それぞれの立場であなたが想うことを言葉にすることで、それらの底流にある共通した価値観や信念に気付こうというのがこのワークの狙いです。

1. 子どもの役割
2. 学生の役割
3. 家庭人（恋人、妻、夫、兄弟姉妹、親類）の役割
4. 市民（地域住民）の役割
5. 職業人の役割
6. 趣味、ボランティア、友人の役割
7. その他の役割

## 自分の信念を知るトレーニング（その2）

### 苛立ちの記憶

いままでに、「あの時、どうして私はあんなに怒ってしまったのだろうか？」とか「×××とき、いつもイライラするのはなぜだろう？」って思ったことはありませんか？

人は自分が一生懸命取り組んでいることや大切にしている想いを蔑に扱われると、自尊心を守るために戦う、すなわち怒りが湧いてきます。ですから、思わず怒ってしまった、イライラさせられることには、なんらかあなたの大切な想いを、信念を脅かされる恐怖が隠されていると考えられるのです。

ここでは、以下の問いに従ってそのような場면을思い出して書き出してみましょ。そして、何がそれほどあなたをイライラさせたり怒りを呼び起こしたのかを考えてみましょう。

#### <ワークの狙い>

自分のイライラや怒りが湧いてくる場면을振り返ることで、自分が意識していなくても大事にしている想いがあることに気づくこと、そしてそれを知ること誰かとお話しをするときに話の流れをコントロールしたり、事前に心の準備をすることで感情を抑えられるようになることを狙いとします。

1. あなたが「またか!？」と思いつつイライラしてしまうこと

2. 思わず怒ってしまったときのこと

3. 「なんとかならないかなあ」と思って、つい文句を言うってしまうこと

4. さて、あなたはどんなことに拘るのでしょうか？



## 自分の信念を知るトレーニング（その4）

### 好きな物語

自分の好きなお話を覚えているままで構いませんので書いてみましょう。そのお話の何が好きなのか考えたことがありますか？ストーリー、登場人物、独特の表現？・・・

どんなシーンをよく覚えているでしょうか。登場人物（人に限らずキャラクター）のどんなところがお気に入りでしょうか。

そこには、あなたが興味・関心を持っている価値観が現れています。

<ワークの狙い>

あなたが思うままにお話しを書きおろせば、そのお話はあなたの目線の物語になります。あなたが興味・関心を持っているシーン、あなたが登場人物に抱くイメージ、共感するストーリー展開が色濃く描かれることでしょう。

それは、今あなたが「こう在りたい」、「成りたい」と思う価値観を代弁するものです。このワークは、そんなあなたの興味・関心と価値観に自分自身で気付くことを狙いとします。

1. 好きなお話し（物語）を書いてみよう
2. そのお話のどんなところがお気に入りですか？
3. どんなシーンが印象的でしょうか？
4. あなたの思う登場人物はどんなキャラクターですか？
5. キャラクターのどんなところに惹かれますか？
6. 気付いた興味・関心と価値観を言葉にして書いてみましょう

興味・関心：

価値観：