

自分の忌避を知るトレーニング（その1）

断ったことの記憶

あなたは、これまでどんなことは引き受けて、どんなことはお断りしてきたでしょうか？このワークでは断ったときのことを振り返ってみましょう。

断った理由は何だったでしょう。出来ないと思った、荷が重いと感じた、他が忙しくて時間がとれない、条件が気に入らない、関わる人が気に食わない、何となく。

いろいろな理由が考えられますが、ここでは「嫌だから断った事」を3つ振り返りましょう。

<ワークの狙い>

「嫌だから」というのは感情によるものですが、忌避することの多くは、単に苦手というよりは感情的に受け付けないものです。このワークでは3つの「嫌だから断った事」からあなたが感情的に受け付け難いと思っていることに気づくことを狙いとします。

1. 「嫌だから断っちゃった」という思い出を3つ書き出しましょう

①

②

③

2. それぞれ、どんなことが嫌だと感じたのかを書き出してみましょう

①

②

③

3. 3つの思い出と、それぞれで気付いた嫌なことから、あなたの忌避が何かを考えてみましょう

自分の忌避を知るトレーニング（その2）

絶対にやりたくないこと

あなたが「絶対にやりたくない」と思うことはどんなことでしょうか？それほど嫌だと感じるのはどんなところでしょうか？それはあなたにとって負の価値観とも言えます。

負の価値観は一般には防衛機制（忌避したい出来事を他の心の動きにすり替えて取る言動）によって隠されます。負の価値観が過去の心の傷などに起因している場合、無理をしてそれを明らかにしようとする心と心の傷を深めてしまうこともあります。無理を感じたらこのワークは中止しましょう。

<ワークの狙い>

このワークは、あなたが「絶対にやりたくない」と思うことから、あなたが意識的あるいは無意識に忌避することに気づき、適切なコミュニケーションを取るための方法を準備する切掛けとすることを狙いとしています。

1. あなたが「絶対にやりたくない」と思っていることを書き出しましょう
2. あなたに嫌な感じをもたらしているものは何かを思い起こしてみましょう
3. そのことと、これまでどのように付き合ってきたかを書き出してみましょう
4. そんな話題が出たときには、どのように応答しようと思いますか？