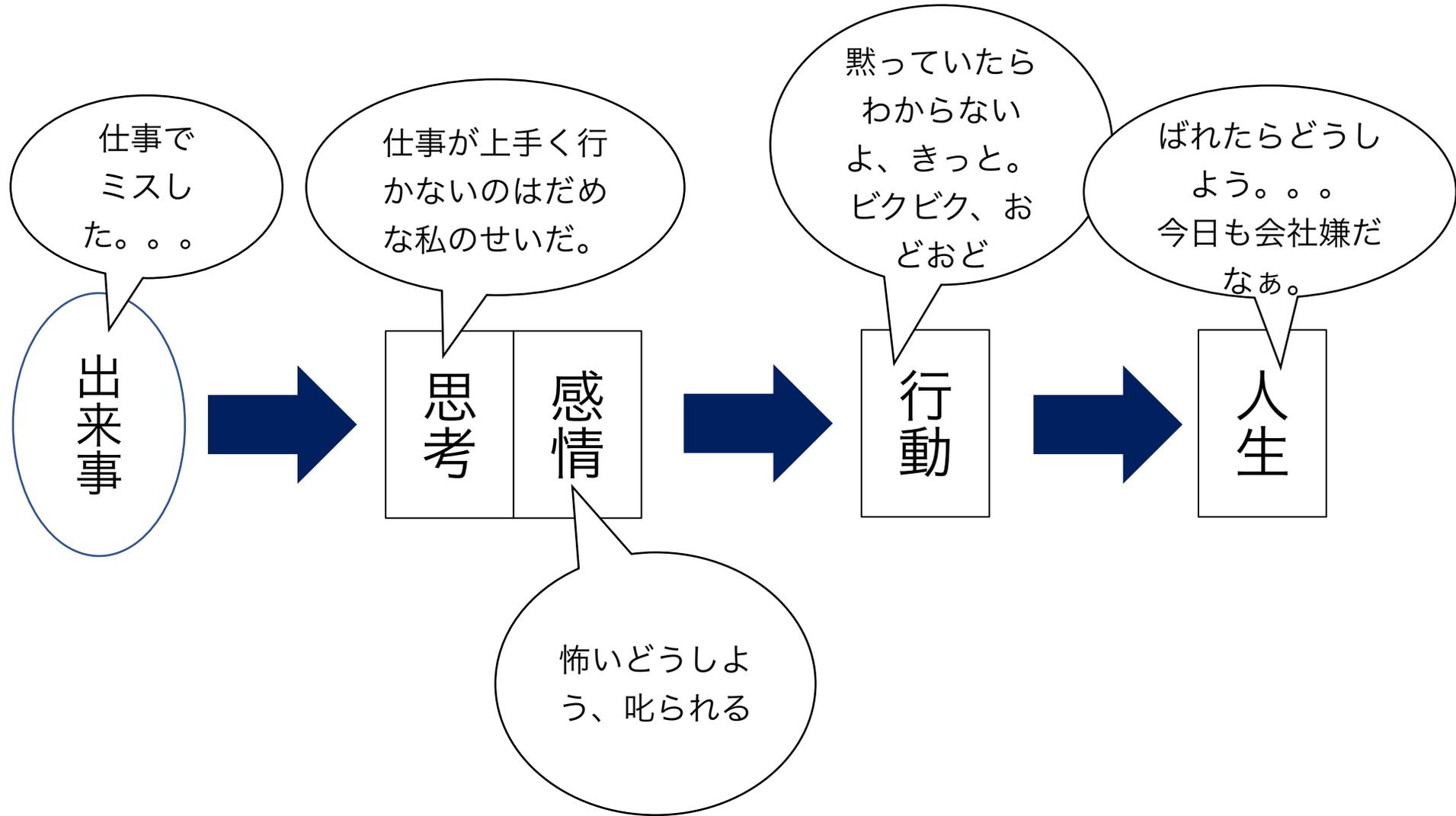
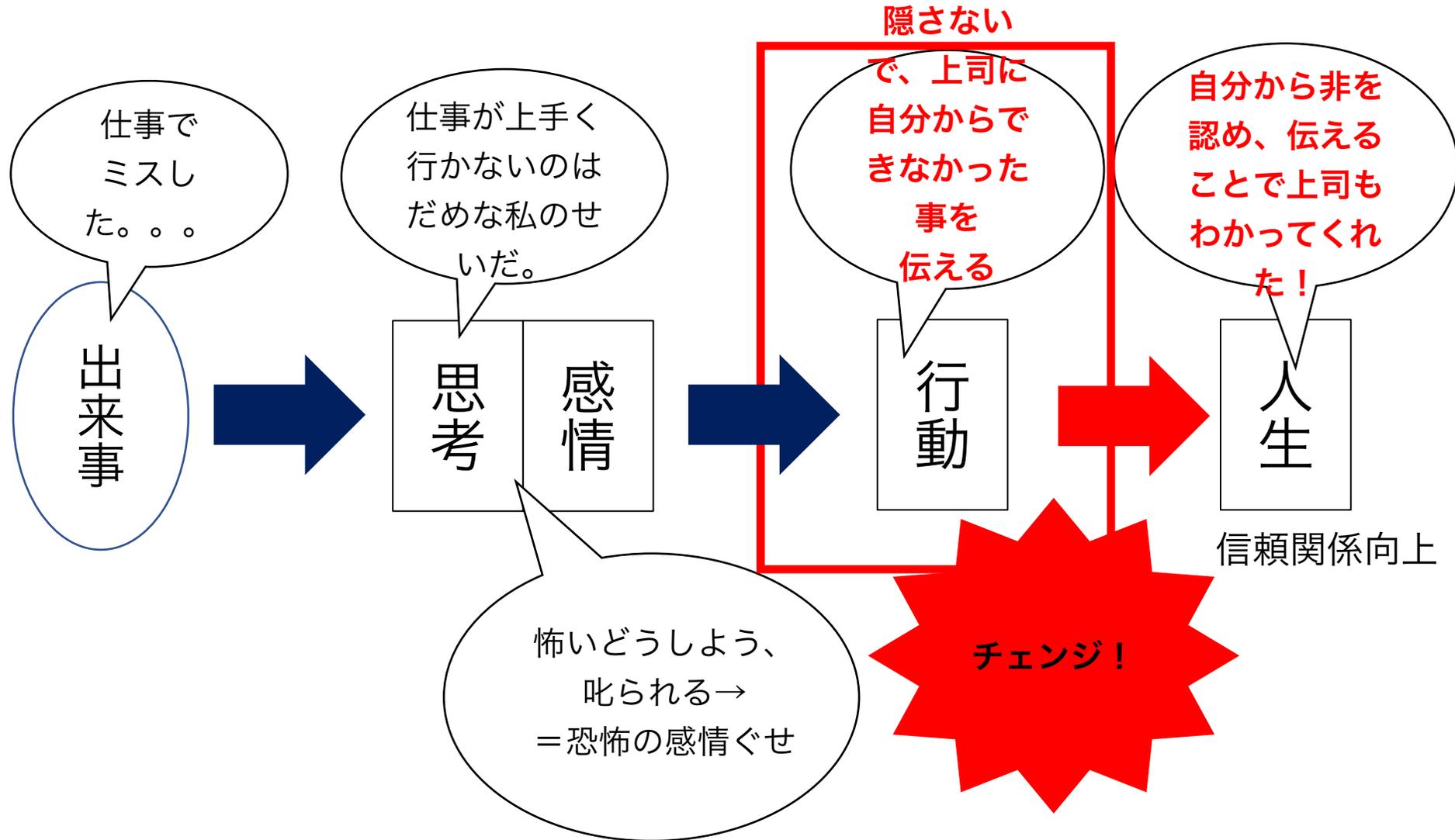


思考、感情が行動を生み、人生をつくる



思考、感情に引きずられて、行動し、
人生が形成されている

行動のクセを変えることで人生が変わる



感情ぐせ（トラウマ）を取ると、行動ぐせが変わり、人生が変わる。

ねぎらいメールの書き方【概要】

1. 感情が動いたときを自分でみつける
 - 悲しい？怒り？恐怖？淋しい？
2. いつもの自分の思考ぐせ、行動ぐせを明らかにする
 - どの種類の感情かわかったら、いつもならどんな考えが浮かぶか、どんな行動をするか、どんなことを口にするかを書く
3. 行動を変える
 - 感情をむりやり変えようとしなくてよいので、いつもなら取る行動、いつもなら口にする言葉と反対の行動に変えてみる
4. 変えた後の気持ち
 - 変えたあと、状況がどうなったか？変えたあとの自分の気持ちはどうだったか？
5. ねぎらい
 - 自分でしっかり自分のことをねぎらいましょう。これによって途切れないエネルギーが心から湧いてきます。「勇気を出して行動を変えたり自分を変えてみてよかったね」

出来事



思考	感情
----	----



行動



人生

1. 悲？怒？怖？淋？

2. 自分のいつものクセ、パターンは？

3. 逆の行動！

4. どうなった？どう感じた？

5. この一連のプロセスに関して、自分をねぎらおう！

ねぎらいメールの書き方【事例】

■ テンテンさんとマリアさんのやりとり事例

①マリアさん（50代女性、ボイストレーナー）の場合

1. 感情が動いたときを自分でみつける
 - 恐怖
2. いつもの自分の思考ぐせ、行動ぐせを明らかにする
 - 8月以降に開催される職業訓練のパソコン講師の仕事の依頼があって、その返事をしなければならなかった。
 - 仕事が無くなるのが怖いために、あまりやりたくない仕事でも「自分の修行のため」「どんな仕事も大事」とか言いながらやっていた。
3. 行動を変える
 - 派遣会社に断わりの返事をする。パソコン講師をやるなら自分で講座を開こう。ボイストレーナーとの合わせ技がないかも考えよう。
4. 変えた後の気持ち
 - すっきり、晴々～！得意技が活かせる道を考えるのは楽しいなあ～、ワクワク。
5. ねぎらい
 - よく決心したね、えらいえらい～。みんなあなたの講座を待ってるよ。喜んでいる生徒さんとそれ以上に喜んで輝いているあなたが見えるよ～。

↓
上記のようなねぎらいメールをパートナーに送信する

↓ パートナーからメール返信がくる

②テンテンさんからのねぎらいメール

マリアさん、仕事に関することを決めるのって、とってもパワーがいることだと思います。でも、恐怖感からやりたくない仕事も引き受けてきた自分に気がついて、自分でやっていこうって決心できたこと、すばらしいと思います!!!
また、ワクワク、楽しく考えられることが素敵ですね～。うんうん、楽しく講義しているマリアさんの姿と生徒さん達が、目に浮かびます♪

①テンテンさん（30代女性、会社員）の場合

1. 感情が動いたときを自分でみつける

- 悲しい
- 会社で、所長の平面プランをもとに、外観イメージを聞いて、図面を描いていたところ、そのままの平面プランだと、イメージ通りの屋根が乗せられなかったのので、その旨を所長に伝えたところ、所長に、「描き方が悪いからだろう」と言われ、「早く屋根の描き方くらい覚えてもらわんとね。もういいから、Mさん（先輩）に描いてもらって」と言われた。で、先輩が描いてみたところ、やはりこのプランで、その屋根はできないということで、伝えたところ、所長は、あっさり、プランを変更した。『だから、プランに問題があるって言ったのに……。描き方が間違ってたわけじゃないのに、全然信用してもらえてないんだ』『一生懸命やっても、どうせ先輩にはかなわないんだから、もういいや……。』と悲しい気持ちと、投げやりな気持ちになった。

2. いつもの自分の思考ぐせ、行動ぐせを明らかにする

- いつも姉の言葉のほうを信じる母や祖母に対して感じていた、「どうせ私じゃダメなんだ」という思い込み……。かな。

3. 行動を変える

- 先輩と所長が話して変更したのだから、その部分は先輩に聞いたほうがいい……。と思ったし、また間違っって怒られるのも嫌だとは思ったけれど、でも、この件に関しては、自分の描き方が間違っていたわけじゃないのだからと、「じゃあ、変更したプランで、もう一度描いてみていいですか?」と言って、外観プランとパースを最後まで一人で描かせてもらった。

4. 変えた後の気持ち

- パースはまだ勉強中で、いちいち先輩に聞かないとできないので時間もかかるし、外観プランについても、先輩ほど所長のイメージを把握できている自信もないため、先輩に任せたほうが早くて確実なのはわかっているから、所長が先輩に振った時は、今までは、自分から「やりたい」と言ったことはなかったし、言ってできなかったら、余計に所長を怒らせるかも・・・と、余計なことは言わないほうがいいと思ってきたけれど、所長の考えと違ってたら、何度でも修正すればいいだけなのに、所長の下でこの仕事を15年続けてる先輩と、まだ1年ちょっとの自分とを比較して、どうせ先輩のようにには出来ないから、どうせダメだからと、自分自身でダメ出しして、やる前から諦めていたんだと、そう気が付いた。

5. ねざらい

- 一方的に否定されたような気持ちになって落ち込みかけたけれど、『いやいや、違う。そうじゃなくて・・・』と、冷静に自分の気持ちを見ることができたことが、とてもスバラシイ！！と思います♪

上記のようなねざらいメールを、パートナーに送信する

パートナーからメール返信がくる

②マリアさんからのねざらいメール

すごい、すごいですね！「もう一度描いてみます！」と言った時のてんてんちゃんの瞳はきっと、キラキラ輝いていたと思いますよ。

巨人の星の飛雄馬のようにメラメラと（知ってますか？）、エースをねらえの岡ひろみのように。これで、何歩も先輩に近づきましたね。

瞳キラリメラメラだけでなく声にも「やる気」と「自信」が乗っていたと思います。きっと所長さんも「おっ?!」と気づいたことでしょう。

「いつものてんてんちゃんと違う」と。「ちょっと任せてみても大丈夫かな」と。しめしめ・・・ですね。

いいですよ、この調子で明日もいきましょう。明日はどんなことが待ってるかな～、ルンルン♪

また、てんてんちゃんのキラキラ報告聞かせてね＼(^o^)/