

こころのセルフディフェンス
ゆらっく ワークブック

**私の人生を、
もっと安らいで、楽しんで生きたいと願うみなさまへ**



はじめに

本冊子をお求めくださって、ありがとうございます。

私は福多唯と申します。Wen-Do Japan で、女性専用セルフディフェンス・プログラムである Wen-Do（ウェンドウ）の普及活動を中心に、女性のエンパワーに役立つ学びの場作りをしてきました。この冊子は「ゆらっく」という、こころのセルフディフェンスの学習会活動での資料などをまとめたものです。

皆様はこれまでの人生で、ある瞬間に世界の景色が一転したかのような強烈なシフトを経験したことはあるでしょうか。私は何度かあります。中でも初回は衝撃的でした。今でもありありと思い出せます。

29 歳。メンタルクリニックでのことでした。「母語の通じない外国に行って不便な中で右往左往すると、なぜか安らぐのです」ということを主治医に話していて…ふと、「…あ！」と、胸の内側で壮大なドミノ倒しが起きたのです。「私の中にわく感情・反応・考えの全ては、文化や社会によって植え付けられたもので、私自身のものだと言い切れるものは何一つないのだ」と。「私が『私の』考えだと思い込んできたことは、社会の価値観の鏡像でしかなかったのだ」と。

そのドミノ倒しの衝撃は足元が崩れるほどでしたが、不快ではなく、世界はその瞬間からリフレッシュされ、美しく映りました。帰り道に曇った空を見ながら、「この空を見て『最高の天気だ！』って思う自由だってあるのに、私はずっと無批判に、どんよりしているという捉え方に染まっていたのだな」と感じました。帰宅後は子どもがグズって泣いたのですが、「早く機嫌を直して夕食作りを始めて目指す時刻までに食事を終えないといけないのに…ってなりかけているけど、いや、それは私が主体的に選んだことではない」と思うだけで焦燥感が消えました。

メンタルクリニックへの最後の通院日となったその日は、『私は自分の反応を選び、決める自由を持っている』とわかった人生の初日でもありました。



2020 年のコロナ禍で、人間関係が大きく変化した人や家族との距離感がこれまでとはかなり変わった人などもいらっしゃるかと思います。想定外の大きな出来事に襲われたとき、多くの人は他の人と胸の内をわかちあい、思いを語らうことで乗り越えますが、それもためられる状況になりました。

そんな中で、私たちにできることは何かあるかなと考え、学習会活動『ゆらっく』のオンライン化のためにこのワークブックを作りました。オンライン化にあたって最優先したのは、グループ通話さえできれば可能なシンプルなプログラムとすることです。

考えて、書き出して、語らう。人の内省の力を信じられる内容と方法を使えば、誰もが、セルフケアの担い手にも仲間を支えるサポーターにもなることができます。

内容については多くの先達が公開してくださった発見や経験を参考にさせていただきました。心から感謝申し上げます。

皆様のこころのセルフディフェンスとご活動に、この冊子がお役に立てますように！
自由な発想で使っていただけたら嬉しいです。

エンパワーとセルフディフェンス Wen-Do Japan
www.wendo-japan.com

Wen-Do マスター・インストラクター
教育のための TOC マスター・ファシリテーター
福多唯



メニュー

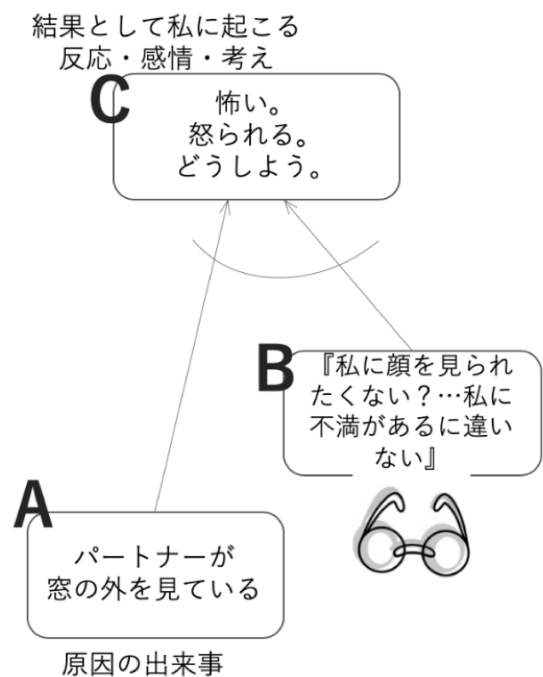
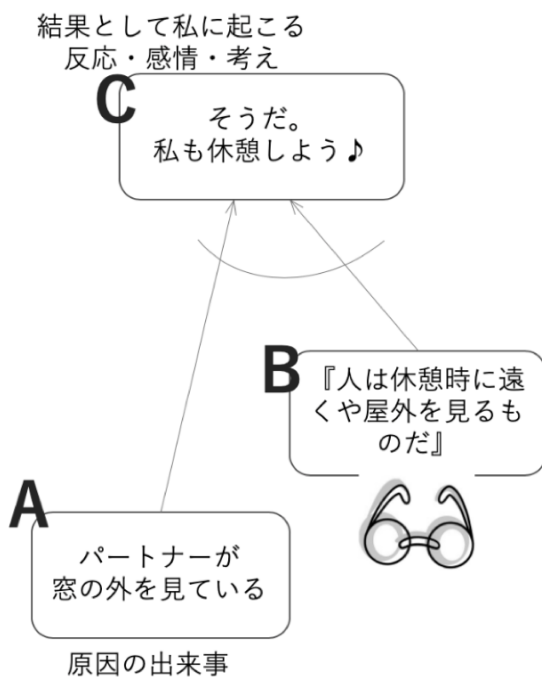
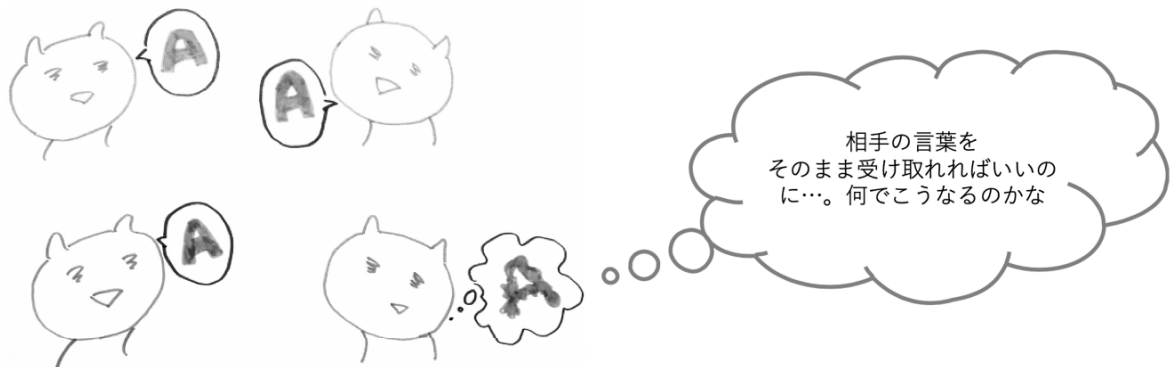
1、 ユガミンレンズに気付く	5
2、 様々な角度・高さから物事をとらえる	7
3、 ストレスへのコーピングリストを作る	9
4、 自分への思いやりを持つ	1 2
5、 幸せになることを自分に許す	1 5
6、 ジェンダーなどのとらわれから自由になる	1 7
7、 バウンダリーを活用する	1 9
8、 バウンダリーの侵害に「ノー」を伝える	2 2
9、 脱失敗のための習慣を身につける	2 5
1 0、 ラスト・ドリームで自由の行使にとりくむ	2 7
1 1、 安全のための危機意識を高める	2 9
1 2、 心配・不安に対処する	3 1
1 3、 強みと価値観を大切にする	3 3
1 4、 ふりかえりで自律性を育む	3 8
参考一覧、おわりに	4 7
作者プロフィール	4 8



1. ユガミンレンズに気付く

ユガミンレンズとは

・「色眼鏡で人を見るな」という言葉を聞いたことはありませんか。とは言え、それも仕方のないことで、人には誰でもその人なりのレンズ（発想のクセ、信念）があります。中でも傷つき体験でのレンズを、ここでは『ユガミンレンズ』と呼ぶことにします。



★A→C とつなげて「なんでそうなるの？」な場合、その眼鏡にはユガミンレンズがあるのかも！

《話してみよう》

私にはどんな特徴のユガミンレンズがありそうでしょうか？

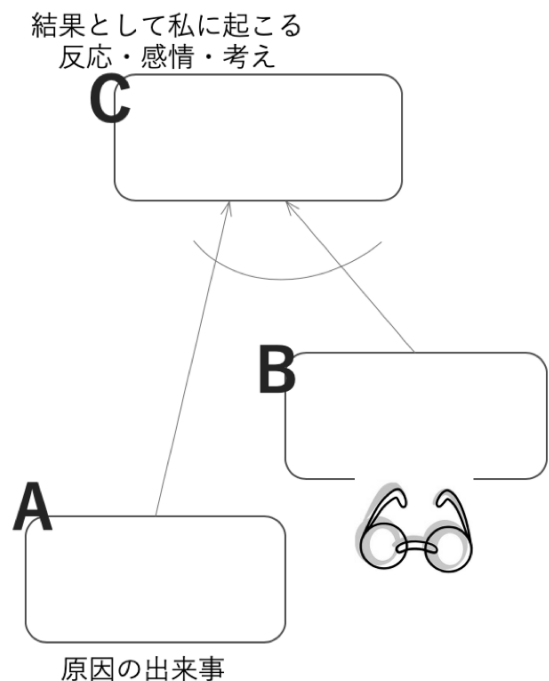
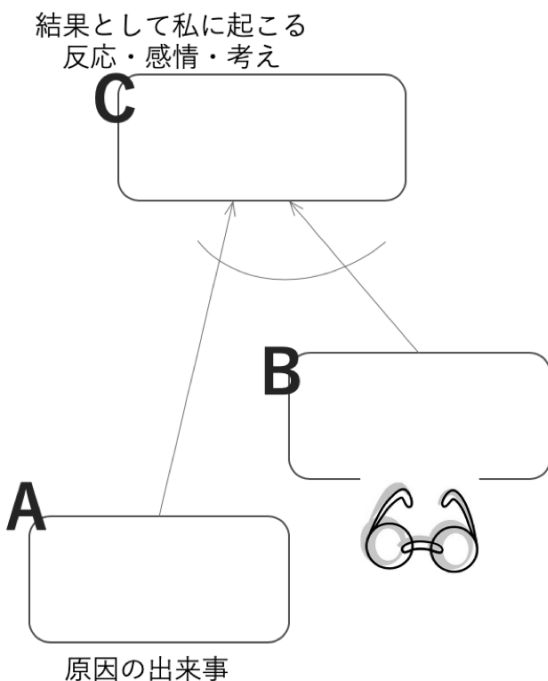


ユガミンレンズを外そう

《書いてみよう》自分の経験について、思い出し、記入しよう

- ① 思い出される出来事を A に、
- ② 結果としてその時に起きた反応や、湧いてきた感情を C に、
- ③ A で C になったのは、どんなレンズがあるのだろう？を B に書きます。

＊B の書き方は自由です。ネーミングは皆と話してみてもいいかもしれません。



《話してみよう》お互いの気づきについて話してみよう

- ・どんなレンズがあるのかな。可能ならネーミングの案も出し合いましょう。
- ・ナイスなネーミングはありましたか？ たとえば、これまでのワークショップでは…
 - パンダレンズ（白黒思考をしてしまう）
 - パーフェクター（完璧でないと気が済まない）
 - ミナイフリーノ（見なかったことにする・忘れてしまう・責任放棄）

＊名付けは対象化につながるため、レンズ外しが楽になります。また、皆と「あるある！」と話せると、そのレンズが軽くなるかもしれません。

＊今回の内容を深めるには、認知療法や認知行動療法の学びが役立ちます。

＊この図の書き方は『教育のための TOC』、ロジック・ブランチです。