

②人間関係のストレスがゼロに！ 『感情対話の極意』



PDF教材

はじめに

誰もが、多かれ少なかれ『人間関係のストレス』を感じています。このストレスが悪いものかというと、そうでもありません。

ストレスのおかげで『気づき』『成長』に繋がることも多いからです。逆に、そのストレスが原因で、心が辛くなったり、仕事や生活に支障をきたすことがあれば、それは良くないストレスです。

この教材では、『**心が辛くなったり、仕事や生活に支障をきたすようなストレス**』を**ゼロにする極意**をお伝えします！ストレスをうまく『気づき』『成長』に繋げて、望む現実を創造していきましょう！



ストレスとは

ストレスとは、外部からの刺激やプレッシャーによって心身の緊張状態のことを言います。心理学では、ストレスはストレッサー（ストレスの原因）とストレス反応（心や体の反応）分けて考えます。

適度なストレスは、集中力やパフォーマンスを高める効果もありますが、過剰なストレスは心身に悪影響を及ぼします。

ストレスの解消法としては『①原因となるストレッサーを特定し、取り除くか軽減する。』『②リラックス法、運動、趣味など、ストレス反応を緩和する方法を実践する。』『③認知行動療法、マインドフルネスなど、ストレスへの対処能力を高める方法を学ぶ。』などがあります。



ストレスをゼロの5つの極意

心身に悪影響を及ぼすストレスをゼロにする極意！ **5つ**あります！

- ①逃げる
- ②考える
- ③試行錯誤する
- ④成長の糧にする
- ⑤自分を生きる！

この5つの極意について、それぞれを説明していきます！



ストレスをゼロの5つの極意

①逃げる

感情対話で、自分が『何を望んで、何が必要なのか？』これを明確にする必要があります。私はDVを受け続けていた時に、自分の望みよりも、「相手を怒らせないように」ばかり考えていたんです。ある日、「**子どもにこの状況を見せ続けるのは嫌だ！子どもと毎日笑って暮らしたい！**」強烈な欲望が湧き上がりました！それで、その状況から逃げたんです。

これはほんの一例ですが、その状況にいたら、望みが叶わない時は、**逃げていいんですっ！**養育費も実家もお金もない、4畳半のアパートから子連れ再出発は苦労はしたけれど、結果、今の幸せに繋がっています！



ストレスをゼロの5つの極意

②考える

感情対話で、さらに、自分が『何を望んで、何が必要なのか？』を深掘りします！どこまでも『我が、ママ』に生きていいんですよ！

考える、と言っても、頭の中で理論をこねくり回しても、ぐるぐるしちゃいます。**大事なのは『感覚』**です。自分の内側を感じて、その感覚に従いましょう。私たちは、頭で考える習慣がついてしまっているので、もしかしたら最初は難しいかもしれません。なので、まずは『違和感』に敏感になりましょう！

違和感は、「それは私の考えとは違う」を教えてくれるアンテナです。

なんで違和感を覚えたんだろう？本当は何が大切なんだろう？
って、掘り下げていきましょう！



ストレスをゼロの5つの極意

③試行錯誤する

感情対話を深めながら、試行錯誤して現実を創造していきます！

「やったことないから」「教わっていないから」って言葉をよく聞くのですが、そもそも、私たちはやったこともない、教わってもいないことを試行錯誤して成長してきました。赤ちゃんは、誰にも教わらず、やったことのない「歩く・走る・掴む」などに何度もチャレンジしています。子どもたちは、やったことのないことに目をキラキラさせて挑戦します。私たちは、み～んな昔は赤ちゃんだったし、子どもだったんです。その力を発揮して大人になったんですね！

内側の感情や直感を信頼して、試行錯誤しながら、望む現実を創造していく力を持っているんです！



ストレスをゼロの5つの極意

④成長の糧にする

ここまで①～③は、いずれも、自分がどうしたいのか？どうありたいのか？がわからないと進めません。だから、感情対話が大切なのですが…。

何も刺激がない中で、感情対話をするのは難しい！感情が動いた時こそ、感情対話のチャンス。**だからこそ！ストレスを感じた時が最高のチャンスです。ムカついたり、モヤモヤしたり、嫉妬したり、悲しかったりetc…**

ストレスがあれば、どこまでも深い自分に気づけます！ストレス最高！

どんなにストレスを感じたとして、それを感情対話のチャンスにして気づきや成長の糧にしていけます。

人間は、最後まで成長し続けることができるんです。



ストレスをゼロの5つの極意

⑤自分を生きる！

マイナス感情を、気づきや成長の糧にして暮らしていると、どんどん自分と深く繋がり、『自分を生きる！』という実感が育っていきます。

自分が本当に必要なこと・望むことが明確になって、そのために成長したり、行動したりするからです。

『**明確さこそ、力！**』です。自分の欲望が何なのかわからなければ、行動も起こせないですね？感情対話によって、自分を明確にしていく！自己理解を深めていく！すると、お互いに成長し合え創造が生まれる面白い社会になります！



まとめ

ストレス（マイナス感情）は、マネジメントするか、発散するか、溜め込むしかない現代社会。いずれも、根本解決はしませんよね！しかも、自分と繋がるのが難しい！

だから、ストレス（マイナス感情）を、感じた時こそ！感情対話で、どこまでも自分を深めて繋がってください！この「感情を大切にする方法」を、私たちは誰も教わずにきたんです。家庭でも、学校でも、社会でも！

人間関係のストレスが、ゼロになるどころか、深い自分と繋がって自分を生きる！成長の糧にできる！それが感情対話。

ぜひ楽しみに実践してくださいね！

