



初日の出 新たに染める 世界かな
 聞いてもついついこの機会を作る
 聞いてもついついこの機会を作る
 聞いてもついついこの機会を作る

ひとつのみ 新型コロナの ルミナリエ
 この年末年始もGOTOキャラ
 ンペンが全国で一時的停止にな
 りました。こんな状況の中でも
 心は密でいたいものですね。
 交流分析のストローク理論は
 こんな時に役立つと思います。

野辺の道 雪を衣に 地蔵様
 「三密」を避けようというこ
 ムですが、テレワークの拡大、オンラ
 イン授業の拡大などリアルに
 人と会うことが極端に減ってし
 まっている人がいます。集まって
 何かをやるのが好きな人が多
 いのですから、「ミニミニゲーシヨ
 ン」不足で調子を悪くしている人も
 増えているようです。

「三密」の蜜

今、新型コロナ拡大の影響で
 「三密」を避けようというこ
 ムですが、テレワークの拡大、オンラ
 イン授業の拡大などリアルに
 人と会うことが極端に減ってし
 まっている人がいます。集まって
 何かをやるのが好きな人が多
 いのですから、「ミニミニゲーシヨ
 ン」不足で調子を悪くしている人も
 増えているようです。

自分で自分自身に「三密」の蜜
 を与えるのも必要です。「密」では
 なくて「蜜」です。
自分に対する「三密」の蜜
 何か用意しておく必要があ
 ります。「頑張ってるね」「お前は
 素敵だね」「大丈夫だね」「いるだ
 けでOK」等々。
 こんなことも出来ません。自分を
 責めない、何もなくてもOK、存
 在するだけでOKと思おう。

自分で自分自身に「三密」の蜜
 を与えるのも必要です。「密」では
 なくて「蜜」です。
自分に対する「三密」の蜜
 何か用意しておく必要があ
 ります。「頑張ってるね」「お前は
 素敵だね」「大丈夫だね」「いるだ
 けでOK」等々。
 こんなことも出来ません。自分を
 責めない、何もなくてもOK、存
 在するだけでOKと思おう。

「モ」は「モ」を知りて「モ」か
 灰色のスーツに身を固めた「時
 間泥棒」に少くも時間を奪われ
 ていく大人たちが描かれていま
 す。しかし、その大人たちは疑問
 に思いついたような口々に生か
 されています。主人公の少女モモが
 その時間泥棒と戦う物語です。
 私たちは、時々立ち止まって、
不毛な多忙に陥っていないか確
 認する必要があります。ではないか
 と思えます。行動的な行動、不
 毛な多忙、多忙にはあるが目的

「モ」は「モ」を知りて「モ」か
 灰色のスーツに身を固めた「時
 間泥棒」に少くも時間を奪われ
 ていく大人たちが描かれていま
 す。しかし、その大人たちは疑問
 に思いついたような口々に生か
 されています。主人公の少女モモが
 その時間泥棒と戦う物語です。
 私たちは、時々立ち止まって、
不毛な多忙に陥っていないか確
 認する必要があります。ではないか
 と思えます。行動的な行動、不
 毛な多忙、多忙にはあるが目的

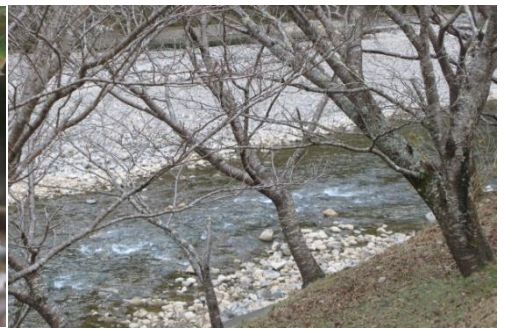
「モ」は「モ」を知りて「モ」か
 灰色のスーツに身を固めた「時
 間泥棒」に少くも時間を奪われ
 ていく大人たちが描かれていま
 す。しかし、その大人たちは疑問
 に思いついたような口々に生か
 されています。主人公の少女モモが
 その時間泥棒と戦う物語です。
 私たちは、時々立ち止まって、
不毛な多忙に陥っていないか確
 認する必要があります。ではないか
 と思えます。行動的な行動、不
 毛な多忙、多忙にはあるが目的

「完璧主義を捨てる」
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。

「完璧主義を捨てる」
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。

「完璧主義を捨てる」
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。
 何か、完璧主義が強い人は
 は、その「自分を責めてしまっ
 ている」のです。

今月のことば 「それはできる」「それをやる」と決断せよ。
 それからその方法を見つけるのだ。 (アブラハム・リンカーン)



寒椿 雪の帽子で おじぎする

初雪に 衣装変えたる 緑かな

川野辺で 蕾つけたり 桜の木

私を以前やこころをなご反省した経験があります。例えば、狭い歩道をヘルを鳴りながら走ってへる自転車を見過ぎ怒り、スマホを操作しながら歩いて来てぶつかりそうになる人に怒り……何か「怒る」ことになって、自分の正当性、自分の優位性を確認していったのかなと思います。「俺は違ってた」と。

私達は、知らず知らずのうち「出来事だいたいシヤッシン」しているようです。それが自分に向けられると、自書の念、自信喪失などのマイナスの方向に向かいやすくなります。それが、他者に向けられる「イヤイヤ、ムカムカ、恨み妬みなどのマイナスの感情を生み出します。

シヤッシンない

これは、NLPを学び以前の自分のことを書いてみました。

向があります。何で出来なかったのか。何で失敗したのか。そして、その後は目標を自分の能力の八割くらいに設定するようになります。失敗しないためには、それも無意識のうちに。そしてこの成績は残すでしょう。しかし、意識できる範囲のことしかやらない訳だから、大きな成功はないということになります。リニアを取りながら無難に生きていけるでしょうが、面白みに欠ける人生になってしまうのではないのでしょうか。

子どもの頃は、毎年「新年の抱負」を書き紙に書いたり、ノートを作ったりしていました。小学校のときは、それ自体が宿題だったこともありますが。

三日坊主

自分が不要なシヤッシンはいかに多くしているか「イヤイヤ」として、それを減らすだけでも心穏やかな時間が増えるはずです。

認知行動療法の「認知の歪みリスト」の中の「べき思考」が強いところなる傾向があります。新型コロナの影響で在宅で仕事をやることが増え、おの、夫婦喧嘩、親子喧嘩が増えていると聞きます。出来事をシヤッシンないでそのまま受け入れるだけで、イヤイヤが減ります。自分が必要ないシヤッシンはいかに多くしているか「イヤイヤ」として、それを減らすだけでも心穏やかな時間が増えるはずです。



その前にも、新年に限らず自分の前における仕事に集中する、仕事に關係した目標を掲げて頑張ることの方が大事だと思っただけでもありました。そんなことなので、偽りの満足感のころに書いたような「アクティブ・ノンアクシオン」になっていました。今は、その状態からは抜け出していますが、今度は情報が多すぎて、自分の進みたい方向が定まらなくなっているか、ということが増えています。さて、2021年は、どんな年になりますか？ 新型コロナの影響で外出の自粛が続いていますので、自宅かオフィスでそれを深く考える時間をじっくり持つと思っています。

ZOOMコーチング
ZOOMカウンセリング

実施中 予約制 50分 11,000円(税込)

- デジタルコンテンツ（電子書籍）はこちら <http://www.coapa.jp/market/>
- 個人カウンセリング・コーチングはこちらから <http://www.coapa.jp/personal/coaching.html>
- NLPコラム <http://www.coapa.jp/nlp/>

ニュースレター「くりなび」のバックナンバーは右記URLよりご覧いただけます。 → <http://www.coapa.jp/news/>



株式会社日本コアパーソン支援ネットワーク
〒650-0031 神戸市中央区東町113-1-906
携帯: 050-7302-8404 FAX: 078-335-5519
Mail vz5yfnbs@asahi-net.or.jp
発行責任者: 代表取締役 船橋 康芳

<http://www.coapa.jp/>

- こんな研修を提供しています。
- ★ プロカウンセラー養成講座、★ NLPトレーニング(プラクティショナー、マスター)、★ コアパーソン支援士養成講座
- カウンセリングを実施しています。
- ★ 50分 10,000円 + 消費税(予約制)
- ライフコーチングを実施しています。
- ★ 50分 10,000円 + 消費税(予約制)