

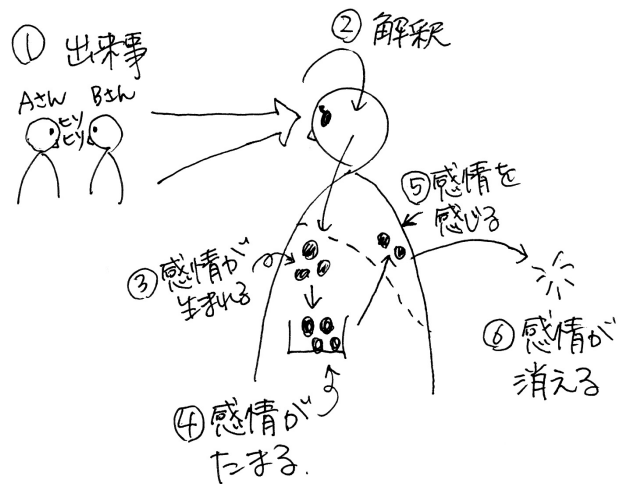
• 第一部 本当の元気とカラ元気の違い

➤ 感情の一生

感情は、出来事→解釈→感情（生まれた！）→たまる→感じる→消えるの経路をたどる。

➤ 解釈がポジティブなのはマル。感情にフタするのは×。

➤ ポイントは「たまっている負の感情」を減らすこと！



• 第二部 あなたの、心のエネルギー（プラス・マイナス）の出入りをチェックしてみましょう

➤ 【ストローク経済の法則】※交流分析より。あづまが少し意識しています。

➤ □承認を与えられるときにも、与えてはいけない

➤ □承認がほしいときにも、求めてはいけない

➤ □その承認がほしくても、受け取ってはいけない

➤ □否定されたとき、その否定をブロックしてはいけない

➤ □自分で自分を承認してはいけない

↑当てはまる項目が多いほど、心のエネルギー不足（プラスが少ない）、または、へこみやすい（マイナスが入り込みやすい、になりやすい傾向。→本当の問題は元気の素不足？ それともすぐショックを受けてエネルギーを流出してしまうこと？

• 第三部 マイナスの影響をブロックするコツ

➤ リフレーミングとは？

➤ オススメゲーム「短所を長所に変えたいやき」

➤ リフレーミングの反射神経が大事。

出来事→解釈→感情・・・と心の中でネガティブな感情が生まれるプロセスが進んでしまうと、へこんでしまう。反射神経的に、その瞬間に「リフレーミング」できることが大事。

➤ 事前準備しよう。

☆ リフレーミングのコツ

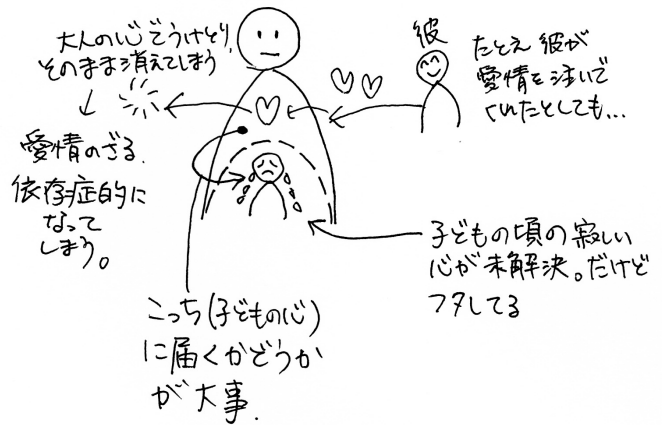
①単純にポジティブに言い換える / ②「いっぱいいっぱい」ということにする /

③他人のせいにする / ④笑いに逃げるなど、とにかく意識をそらす

- 必ず「アンカーリング」しておこう。
出来事→解釈→感情・・・と心の中で進む、まさにその瞬間にリフレーミングできるように、よくある出来事（例：お局様から「あんた6年も仕事してんのにな・・・」と言われる、など）をイメージして、そのときに、どう心の中でリフレーミングするか、何度もイメージトレーニング（＝アンカーを作る）しておこう。

・ 第四部 心の深いところまでちゃんと届く、心のエネルギー補給計画を立てよう

- 【元気の素】と【依存】の違いとは？
（たとえば、恋愛が元気の源になる人と、恋愛依存症になる人の違いは？）



- 心のエネルギー補給計画 ポイントはここ！

☆ 深いところに届かせる（＝RLT：Real Life Therapy）



RLT (Real Life Therapy)

- ① 過去の記憶（とくに感情）を思い出している
 - ② 同時にプラスのエネルギーを感じている
- ※「愛情のざる」になってしまう人は、子ども時代の未解決の感情を持っていることが多いですが、どうもない人でも、最近の色々な出来事と、プラスのエネルギーで中和するなど、応用ができます。

☆ バランスよく7種の心のエネルギーを取り入れる

特にA群（人からもらう：①無条件の承認、②スキンシップ、③条件付きの承認）とB群（自分でできる：④自然、⑤動物、⑥芸術（特に歌、ダンス、演劇などの「ライブ系」）、⑦子供の頃に楽しかったこと）で、AB間のバランスが、Bに偏っている（＝人からエネルギーをもらっていない）などは要注意。

最後まで、ご清聴ありがとうございました。