

心の非暴力不服従

負の感情・衝動の対処方法

- ① まずは負の感情・衝動を架空の人物に例え名前をつける
- ②

例

負の衝動・感情	→	キャラクター名
破壊衝動	→	ヒステリーナ参謀
差別意識	→	レッテルさん
落ち着かない状態	→	アセリちゃん
虚勢	→	ハッターくん
不安	→	ファン中尉

- ③ キャラクターのデザインを考えて作成する



ヒステリーナ参謀



レッテルさん



ハッターくん

- ④ 負の感情・衝動が襲ってきたら上記のキャラクターに変換する
- ⑤ 上記のキャラクターが攻撃してくるのを非暴力不服従のイメージで対応すると対処しやすい
- ⑥ なれてきたらキャラクターでストーリーを作って遊んでみる
- ⑦ 主なメリット
 - 負の感情・衝動をキャラクター化して隔離できるため原因との間に遺恨が残らない
 - 通常は考えれば考えるほど不快になりやすいが変換・隔離されているのでいくら考えても害にならない
 - 負の感情・衝動を排除しないのでありのままの自分を受け入れやすい(森田療法に近い考え)