

## 自律神経症状・メンタル系疾患から抜ける重要な自分への問いかけ

<健康でいたい目的のチェック>

病気・症状の状態から脱し、健康で自分らしい人生へシフトするには、それに見合う状態を意図的に創り、体に馴染ませていく必要があります。

そこで、ご来院前に、病気・症状から抜けるご準備として、次の2つの質問にお答えください。

「そもそも、何のために病気・症状をやめたいのか？」

「そもそも、何のために健康でいたいのか？」

とてもシンプルで重要な質問ですが、この質問を問い掛けられると、多くの方は答えられません。

また、答えたとしても、自分のためではなく「他人のため」という理由や、「何か問題を避けたい」「何か不快なことを避けたい」という理由が多いのも事実です。

実際に、私自身、喘息など、数々の体調不良に悩まされた時、明確には答えられませんでした。

2つの問いかけに対し、

- ①その目的が明確であること
- ②その目的が適切な言語パターンと知覚フィルターの様式が備わっていること
- ③その目的が、自分の生きる目的につながっているなど、その意味が適切であること
- ④その目的の達成を阻害する7つの要因が解消され、クリアになっていること

そうすれば、病気・症状が果たす目的と役割が消えさり、健康でいられます。

病気・症状になる人は、病気・症状の状態に居たい目的があり、その目的を達成している、まずこのことを認めることが、病気・症状の状態から抜ける第一歩になります。

そこで、病気・症状をやめ、健康を取り戻す方向性を創っていくために、次の項目をチェックしてみましょう。

病気・症状から抜けることを阻害する7つの要因

1. ゴール設定が不明確
2. その目的・意図・意思が不明確
3. 達成までのプロセスとして、手順・方法・手段などが不明確
4. 達成までのプロセスに避けたいこと(障害)がある
5. 達成しないことにメリットがある
6. 達成後に起きることに避けたいことがある
7. 前に進んでいる感覚、達成する感覚が無い

この7つの要因は、病気・症状から抜けることだけでなく、その後の目標達成・望みが叶うことを阻害する要因にもなっています。

## アウトカム設定シート

Q1. あなたは、当院へのご来院で、どのような変化が欲しいですか？

Q2. どうして、その変化が欲しいですか？それを達成・叶えることにより、何を求めていますか？

Q3. その変化を生み出すことは、

①今のあなたにとって、どのような価値がありますか？

②将来のあなたの為に、どのような価値がありますか？

Q4. その変化が起きたことを、あなたはどのように知りますか？

何が起きると(どのようになると)、「Q1の変化を得られたな～」と言えますか？

Q5. その変化を手にした後、何がしたいですか？

Q6. その変化のために、今、何をしていますか？今迄、何をしてきましたか？