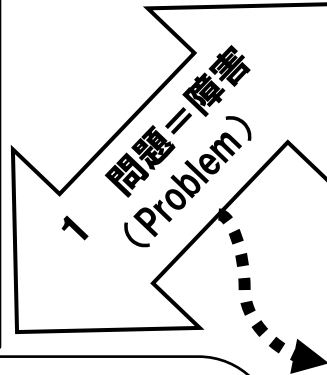


葛藤を見える化する「脳の誤作動 MAP」

1 問題 (Problem)

「いつ・どこで・誰が」、問題を感じていますか？

例) 長年、家族のために尽くして、身体がしんどい。



2 理想 (Ideal): 快・好都合

あなたにとって理想の状態は？そして、何を一番やりたいですか？
具体的に、ポジティブな状態を表現してください

例) 私は、もっと、自由な時間を楽しみたい



3 現実 (Reality): 不快・不都合

現在、何にお困りですか？具体的にネガティブ状態を表現してください

例) 毎日、忙しく、自分の時間が無い



4 内部対話 (Monologue): 独り言

理想と現実の間に「制限」があります。制限を感じている場面で、どんな独り言をつぶやいていますか？そして、どんな問いをしていますか？

例) 私は家事で忙しいのに、夫や子どもは手伝ってくれようもしない。どうして、私ばかり、損な役回りをしなきゃならないの！

5 葛藤 (Conflict): 心理的対立を表現

4の問題を、「A したいけど、B できない」「C したいけど、つい D してしまう」など、2つの要素が対立している状態を表現してください。

例) 私は自由な時間を楽しみたいけど、毎日、家事で忙しく、自分の時間が取れない。