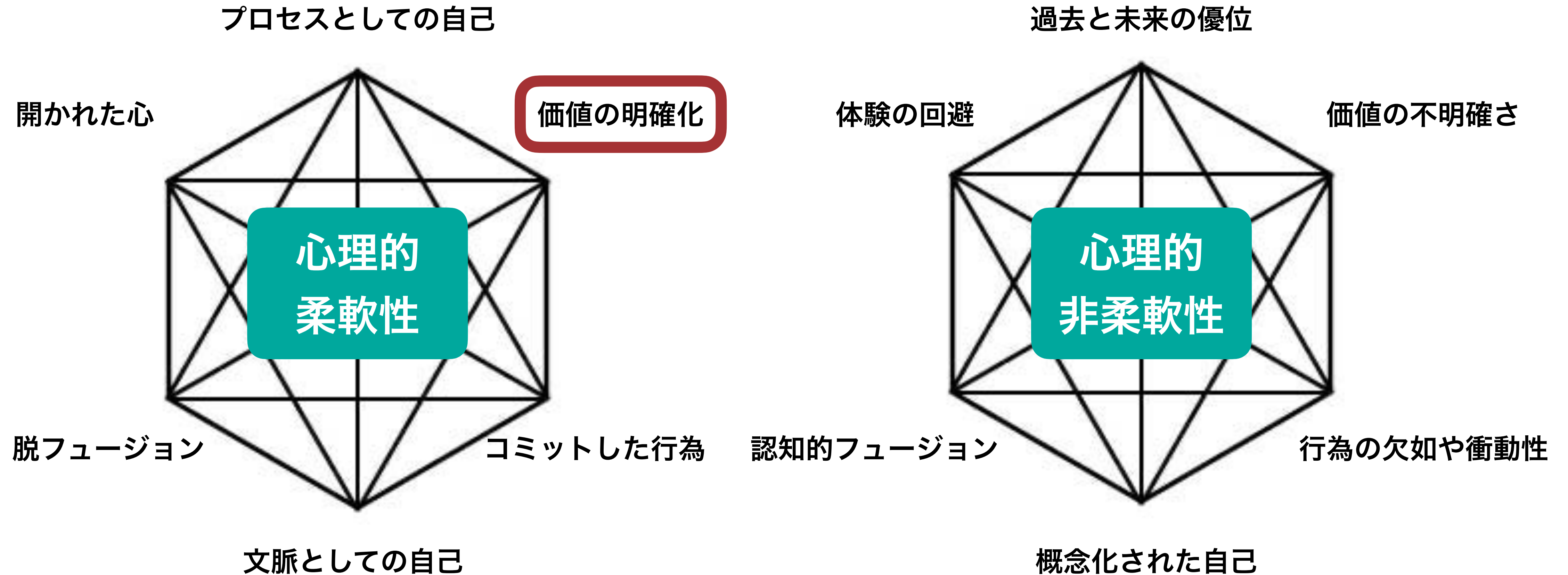


# ACT 3

幸福の罨から抜け、豊かで意味ある人生を創造するために

# ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

# 心の奥底で望んでいること

- 心の奥深い部分で一番重要だと考えていることは何か？
- どのような人生を望んでいるだろうか？
- どんな人間になりたいか？
- どんな人間関係を築きたいか？
- 自分の感情と戦ったり恐怖を避けたりしなければ、それに使っていた時間とエネルギーを何に注ぎ込むだろうか？

# 価値とは何か？

- 心の中のもっとも深い欲望
- 何になりたいか？どんなものを支持したいか？世界とどのように関わりたいか？
- 人生を通して私たちを導き動機づける主要な原理

# 価値の明確化

- 価値に導かれて人生を歩む時、喜びと活力がみなぎるだけでなく、困難な時期さえ、豊かで満ち足りた、意味ある人生を送ることができる

# 価値と目的を混同しない

- 価値は終わりのない進化のプロセス
- 目標は望んでいる成果であり、達成可能なもの

# 価値の重要性

- この世界を生きるのに値するものに変える

# ワーク

- 80歳になった自分をイメージし次の質問に答える
- 私は〇〇を恐れることにあまりに多くの時間を費やした
- 私は〇〇のようなことにほとんど時間を使わずにきた
- もし時を戻せるなら、今までやらなかったことで、何をするだろうか？



価値を見つける4つの質問

# 人間関係の質問

- どのような関係を築きたいと思っているか
- こうした関係の中でどのようにふるまいたいのか
- どんな個性を育てたいか
- あなたが理想の自分であったとしたら他者にどんな風に接するか
- これらの人々のうち何人かと一緒に、一生続けたい行動は何か？

# 仕事、教育について

- 職場、学校に自分のどのような資質を持ち込みたいか
- 理想の自分になったら同僚や従業員、顧客や依頼人、同級生にどのように接したいか
- 職場や学校でどのような人間関係を築きたいか
- どのようなスキル、知識、資質を開発したいか

# 個人的成長、健康

- どんな活動を始めたいか、あるいは再開したいか
- どんなグループや組織に入りたいか
- 自分のライフスタイルをどんな風に変えたいか

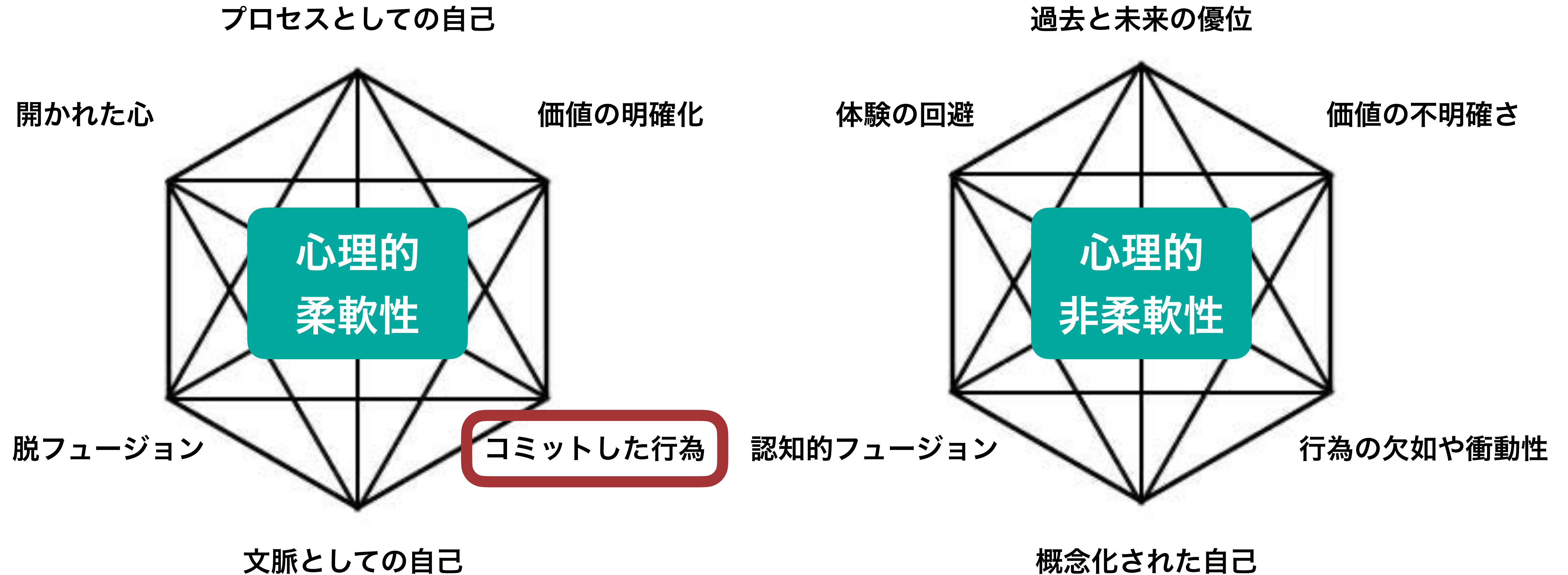
# 余暇

- どんな趣味、スポーツ、レジャーに参加したいか
- 健康的かつ人生を充実させるやり方でどのようにリラックスし、緊張を解き、楽しんでいきたいか
- どんな活動に参加したいか、あるいは何に今以上に行きたいか

# 現状を把握する

- 価値に従って生きているか、かけ離れているか？
- 人生で大切なもの、最近無視しているもの、避けているもの、見逃しているものは何か
- どの要素を重要視したいか、無視しているか、積極的になりたいか？自問する

# ACTモデル



※フュージョン・・・考え続けること

# 行動

- 豊かで満ち足りた意味ある人生を送るには、価値によって方向づけされた行動によって現実になる



# それぞれの分野で何が価値か

- 家族
- 結婚、恋愛
- 友人関係
- 仕事
- 教育と自己啓発
- 余暇、楽しみ、レジャー
- スピリチュアルなこと
- 地域社会での活動
- 環境や自然
- 健康や体

# 質問

- それらの分野の中で最も自分の価値と離れているのはどれ？
- どの分野が一番大切で、今すぐ始めるべきか
- 一つずつ取り組んでいくのが大事
- 一つの分野に変化が起きると他にも影響する

# 意味ある目標

- 価値を書き出す
- 小さくて簡単な目標を設定する
- 短期の目標を設定する
- 長期の目標を設定する

- 死者の方がうまくできることを目標にしない
- 生きている人間ができることを目標にする
- 効果的な行動をしている自分を想像する
- 短期、中期、長期の目標を書き出す

# 行動計画を立てる

- 目標に到達するためにはどんな小さいステップが必要か？
- このステップを行うためにどんなものが必要か？
- こうした行動をいつ始めるべきか？

# お金

- お金持ちになりたいというのは価値ではなく目標
- その目標は何のためのものか？どんな意味あることを可能にしてくれるか？
- 目標を達成する前でも今すぐ価値に沿って生きることができ  
る

# 人生の豊かさを味わう

- 今ここの経験につながり、感じられることを存分に感じ尽くす

# 行き詰まりを感じたら

- フュージョンしていないか？
- 過剰な期待をしていないか？ミスを受け入れているか？
- コンフォートゾーンから出ているか？オープンでいるか？
- 価値との乖離が起きていないか？どこに向かうかが明確か？



# 積極性の重要性

- 意味ある人生を創造するために、不快な思考や感情等のネガティブな副作用を受け入れること。好ましくなくとも、その経験を選んで受け入れること。
- 意味ある人生にするには、不快な感情を積極的に受け入れる覚悟が必要。

豊かさは快と不快がセット  
それを受け入れることでしか  
意味ある人生は生きられない

10年後、あなたはしたことよりも  
しなかったことに失望するだろう。  
もう安全な場所からは巣立っていこう  
冒険と夢の発見の旅にしよう

# 書き出す

- 私の目標は〇〇だ
- 目標の源になっている価値は〇〇だ
- この目標を成し遂げるために私が積極的に受け入れる思考、感情、感覚、衝動は〇〇だ
- 自分自身に〇〇を思い起こさせるのは役に立つ
- 目標をいくつかの細かいステップにわけることができる。例えば〇〇だ
- 最初に手がつけられるもっとも簡単な一歩は〇〇だ
- 最初のステップを踏み出す時間、曜日、日にちは〇〇だ

コミットメントし  
自分の人生に集中する