



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step10：『五感が引き起こす感情と体験の記憶』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。書き出すことも、マインドフルネスのチベット実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことでも気づいたことがあつたら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、感情体験についてのワークです。人が感情を発すると、「性格のせいだ」とか「感情的になるのは悪い」というようにネガティブに非難されて、性格やアイデンティティと同一視されがちです。

しかし人は、何の意味もなく感情が湧いてくるわけではありません。その状況や出来事の中で、五感からキャッチした情報に対しての反応として発生させ、それを元に行動に移させます。

暗い森の中を歩いているとき、木の枝が揺れる音がした。微妙に獣のうめき声が聞こえる。それはもしもしたら、イノシシやクマかもしれない。すると脳は不安と恐怖を感じさせ、冷や汗や心拍数をあげ、早足で逃げるよう行動を起こさせます。

こうした生き物として本能的な反応から、感情は発生していくのです。悪感情と呼ばれる感情にも理由があるのです。しかし、私たちは感情があることで悩みます。

他者から向けられた感情であっても
他者に向けた感情であっても
自分自身に向けた感情であっても

です。それには、感情の発生する理由、自分の感情について知り、理解を深めること。
理解ができれば感情の扱い方がわかり、自分自身で感情を整えられるようにもなるはずです。

===== **Step10 設問：感情について学ぶレッスン** =====

- ・下記の感情の中で、あなたがよく感じる感情はどれですか？○をつけてください（複数可）
楽しさ、期待感、喜び、嫌悪、失望、恐れ、不安、安心、羞恥、嫉妬、悲しみ、怒り、快適、優越、リラックス、親近感、憧れ、後悔、尊敬、信頼、心配、憎悪、煩わしさ、平穏、希望、卑下、前向き意欲、落ち込み

- ・その中でも頻繁に感じる感情はありますか？それをどのようなときに感じますか？（状況、場面）

- ・頻繁に感じる感情の前後には、どのような行動（振る舞い）を行っていますか

- ・あなたがネガティブに感じる感情は何ですか？その感情を感じたのはなぜですか？
行動や状況、五感の感覚からの情報など、感情の発生源について意識を向けてみます

- ・自分の感情がベストな状態だと思うのはどのような感情ですか？その感情を引き起こされるときには何をしていますか？行動や状況、五感の感覚から感情の発生源について意識を向けてみます。

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。