

『人生を価値あるものにするためのコラム法』（認知行動改善シート）

①出来事	
②気分や感情（複数可） ・ マイナスの感情（点数）	・ ・ ・
③考えとその根拠	・ ・ ・
④考えの反証 （自分だけの偏った見方になっている可能性もあるので、相手にもう一度確認・対話してみることが必要になることもある。）	・ ・ ・ ※「本当に自己実現を目指しているのか」「色々なものに支えられて自分は存在できているとの自覚はあるか」と、自分と対話することも有効
⑤統合的に認識してみる （今回の全体とは？中心軸はどこに置く？自分も全体の中の部分の一人という自覚はある？）	※「本当に自己実現を目指しているのか」「色々なものに支えられて自分は存在できているとの自覚はあるか」と、自分と対話することは重要
⑥統合的思考と行動 ・ 対話(どんなテーマであれば共有できるか?) ・ 間をとる?(時間的、空間的、人間的)	※全体の中に部分がある。同時に、部分の中に全体がある。 ※統合的思考・おかげさまで思考で螺旋的に掘り下げていく。
⑦自分への「確信の信」は置ける？ ・ どんな人生を送りたいか？ ・ 何を大切にしたいか？ ・ 雨にも負けず、日々新た？	※今回で確信度数は何点になった？

■出来事を通して反動的に起こる感情、考え、行動を『成長できる自分を確立する・信じられる自分を確立する・大切にできる自分を確立する』の歩みとしていく。

STEP1：①～③ありのままの気持ち、考えを記入してみる。②は、快・不快の二つの感情のうち不快の感情について表現する。「イライラ・怒り・怖い・恥ずかしい・混乱・違和感・寂しい・空しい・悲しい・苦しい」等、どんな表現でもOK。③は、感情の元になるものを記入。

STEP2：④⑤⑥統合的思考(i 全体を生かし部分を生かす。ii 無知の知を知る。iii 問題は価値を生む源泉である)で、繰り返し螺旋的に深めていく。対話についての資料も参考にする。相手との全体性を確保できるテーマを見出すために相手のこと、全体のことを深く広く遠く思考する。「自分が知らないことがある」という自覚による聞く態度を確立する。問題を変えようとせず、問題はそのままの個性・出来事として生かす。繰り返し螺旋的に深めていく。

STEP3：⑦『④⑤⑥』の過程で「自分への『確信の信』が置けるか&深まったか」を検証する。

※検証は、理証—文証—現証（統合人間学 CH）。自我と自己の違いを認識する（ユングの資料）。