

AMC Spiral Edition

Month 3

感情の認識とリフレーミング

目次

1. はじめに:感情は悪者ではない
2. 20感情一覧表
3. 感情は身体に宿る
4. 七情と身体
5. 三起点とチャクラ
6. 安全な感情ワーク
7. 体と用の内観術
8. ナヒカムオンの使い方
9. ナヒカムオン対応表
10. 感情リフレーム記入シート
11. 三起点チェックシートとの接続
12. 最近の小さな感情ワーク
13. 感情リフレーミング辞典(別途ダウンロード)

1. はじめに:感情は悪者ではない

怒りも、悲しみも、恐れも、焦りも。感情はあなたを苦しめるために出てきたものではありません。

感情は、身体からの知らせです。

怒った時、みぞおちが硬くなる。

悲しい時、胸が沈む。

怖い時、腰が抜ける。

焦った時、呼吸が浅くなる。

感情を頭だけでどうにかしようとしても、なかなか変わりません。感情を押し込めても消えず、身体の奥に残ります。みぞおちの硬さとして。胸の重さとして。喉の詰まりとして。

感情の奥には、本当の想いがある。

怒りの奥には守りたかったものがあります。悲しみの奥には愛していたものがあります。恐れ
の奥には安全でいたかった自分がいます。

AMCでは、感情を消そうとしません。責めるのでも、無理にポジティブに変えるのでもなく、まず
身体に起きている反応として見ます。そして、その奥にある本当の想いを見つけていきます。

感情は、ゴミではありません。まだ燃えていない薪です。その薪に火がついた時、過去はあなた
を縛る重りではなく、前へ進むための燃料に変わります。

Month 3では、感情を知る。身体で感じる。奥の願いを見つける。呼吸と振動で流してい
く。

2. 20感情一覧表

この一覧は辞典を読む前に全体像をつかむためのものです。感情が出た時、まず「どの感情に近いか」「身体のどこに出ているか」「奥にどんな願いがあるか」を確認してください。

主要8感情

| 感情 | 核となる欲求・願い | 身体に出やすい場所 | 三起点 | 昇華方向 |
|-----|-----------------------------|----------------|-----|--------------------|
| 怒り | 守りたかった、わかってほしかった、尊重されたかった | 肝・みぞおち・胸・喉・肩首 | 中→上 | 大切なものを守る生命の火へ |
| 悲しみ | 失いたくなかった、愛したかった、つながっていたかった | 肺・胸・喉・背中 | 中起点 | 愛があった証として、呼吸で流す |
| 恐れ | 安全でいたかった、守られたかった、信じたかった | 腎・腰・下腹・足裏 | 下起点 | 身体に安全を戻し、小さな一歩へ |
| 思 | 納得したかった、間違えたくないかった、整理したかった | 脾胃・みぞおち・頭 | 中→上 | 頭の理解を腹の納得へ降ろす |
| 憂い | 安心したかった、風通しよくいたかった | 肺・胸・喉・みぞおち | 中起点 | 胸に風を通し、軽やかさを取り戻す |
| 焦り | 間に合わせたかった、届けたかった | みぞおち・胸・頭・足裏の薄さ | 中→上 | 散った火を丹田へ戻し、静かな前進力へ |
| 罪悪感 | 誠実でありたかった、傷つけたくなかった、許されたかった | 胸・胃・みぞおち・喉 | 中起点 | 自分を罰する力を、誠実に生き直す力へ |
| 嫉妬 | 愛されたかった、認められたかった、自分も輝きたかった | みぞおち・胸・胃・目 | 中起点 | 比較を、自分の未発火の願いの発見へ |

補助12感情

| 感情 | 核となる欲求・願い | 身体に出やすい場所 | 三起点 | 昇華方向 |
|----|----------------------|------------|-----|-------------------|
| 喜び | 本来の自分でいたかった、つながりたかった | 心・胸・背骨・下丹田 | 中→下 | 命の羅針盤として、丹田に定着させる |
| 驚き | 準備したかった、安定していたかった | 心・胸・腰・足 | 上+下 | 揺れた身体を、今ここへ戻す |

| | | | | |
|---------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------|
| 孤独 | つながりたかった、ここにいていいと感じたかった | 胸・肺・喉・背中・下腹 | 中→下 | 自分とのつながりを先に戻す |
| 無力感 | 何とかしたかった、自分にも力があると感じたかった | 下腹・腰・みぞおち | 下+中 | 小さな火種を見つけ、丹田に戻す |
| 執着 | 失いたくなかった、満たされたかった、安心したかった | みぞおち・胃・胸・下腹 | 中+下 | 安心が戻ることで自然に緩める |
| 傲慢 | 尊重されたかった、弱さを見せても大丈夫と感じたかった | みぞおち・胸・喉・顎 | 中→上 | 鎧を緩め、見下しを静かな尊厳へ |
| 憎しみ・敵意 | 傷つきたくなかった、痛みをわかってほしかった | 肝・みぞおち・胸・喉・目 | 中→上 | 相手に向く火を、自分の尊厳を取り戻す火へ |
| 快楽依存 | 満たされたかった、安心したかった、愛されたかった | 下腹・骨盤・胃・みぞおち | 下+中 | 刺激ではなく、深い満足と生命力へ戻す |
| 破壊衝動 | もう限界だった、苦しみを終わらせたかった | みぞおち・肝・胸・喉・頭 | 中→上 (下不安定) | 壊すのではなく、古い構造を組み替える力へ |
| 感情麻痺 | もう傷つきたくなかった、安全になってから感じたかった | 胸・背中・喉・皮膚・下腹 | 中起点の閉鎖 | 無理に開かず、身体感覚から少しずつ溶かす |
| 喜びへの恐れ | 安心して喜びたかった、失いたくなかった | 胸・みぞおち・喉・下腹 | 中+下 | 小さな喜びを安全に受け取り、丹田に沈める |
| 嫌悪・境界反応 | 自分の領域を守りたかった、安心できる距離がほしかった | 胃・みぞおち・喉・皮膚 | 中起点 | 排除ではなく、安心できる境界線の調律へ |

3. 感情は身体に宿る

感情は「心の問題」として捉えがちですが、AMCでは感情をそれだけでは見ません。感情は、必ず身体に現れます。

怒った時、みぞおちが硬くなる。

悲しい時、胸が重くなる。

怖い時、腰が抜ける。

焦った時、呼吸が浅くなる。

考えすぎた時、胃が重くなる。

感情は、内臓に反応し、筋肉に緊張を作り、呼吸を変え、姿勢を変え、その人の見ている世界まで変えてしまいます。頭は忘れても、身体は覚えている。これが、感情を身体から扱う理由です。

感情を身体から扱う4つの流れ

| | |
|-----------|---|
| ① 気づく | 今出ている感情に名前をつける。「私は今、怒っている」。感情に距離が生まれます。 |
| ② 身体で観る | どこが硬いか、重いか、冷えているか。みぞおち・胸・喉・下腹・足裏を観ます。 |
| ③ 奥の願いを見る | 本当は何を守りたかったのか。何を求めていたのか。感情の奥の声を聴きます。 |
| ④ 身体で流す | ナヒカムオン・微細な揺れで、感情を身体から通します。 |

4. 七情と身体

東洋医学では、感情を「七情」(喜・怒・憂・思・悲・恐・驚)として捉えます。感情そのものは悪いものではなく、強すぎること・長く続きすぎること・抑え込みすぎることで、身体に影響を与えます。

七情と臓腑・身体の関係

| 七情 | 関係臓腑 | 身体反応 | AMCでの扱い方 |
|---------|------|------------------------|------------------|
| 喜(よろこび) | 心 | 胸が開く、血流が良くなる。過剰だと気が散る | 命の羅針盤。丹田に定着させる |
| 怒(いかり) | 肝 | みぞおちの硬さ、目の充血、肩首の緊張 | 火を丹田の炉に戻す。守る力へ |
| 憂(うれい) | 肺 | 胸の重さ、ため息、喉の詰まり、呼吸の浅さ | 胸に風を通す。軽やかさを取り戻す |
| 思(おもい) | 脾 | 胃の重さ、みぞおちの詰まり、考えすぎ、だるさ | 頭の理解を腹の納得へ降ろす |
| 悲(かなしみ) | 肺 | 胸が沈む、涙、呼吸が浅い、背中が丸くなる | 愛があった証。呼吸で受け止め流す |
| 恐(おそれ) | 腎 | 腰が抜ける、下腹の冷え、足元の不安定 | 足裏・下丹田に安全を戻す |
| 驚(おどろき) | 心・腎 | 心臓がドキッとす、息が止まる、腰が抜ける | 足裏と呼吸で今ここへ戻る |

七情は単独ではなく混ざり合います。嫉妬には怒り・悲しみ・恐れが混ざり、焦りには怒り・恐れ・思が重なります。七情は感情を見るための基本地図です。

5. 三起点とチャクラ

三起点は、人の状態を見るための地図です。身体が今どこを中心に動いているかを確認します。

| 三起点 | 主な場所 | 主な働き | 乱れた時 | 対応チャクラ |
|-----|-------------|-----------------|---------------------|--------------|
| 上起点 | 頭・眉間・目・首 | 思考・認識・直感・情報処理 | 考えすぎ、不眠、焦り、頭が熱い | 第6・第7チャクラ |
| 中起点 | 胸・みぞおち・喉・背中 | 感情・呼吸・自己評価・人間関係 | 胸の詰まり、みぞおちの硬さ、感情の揺れ | 第3・第4・第5チャクラ |
| 下起点 | 下腹・骨盤・腰・足裏 | 生命力・安定・安全・行動の土台 | 不安、恐れ、無力感、冷え、足元の不安定 | 第1・第2チャクラ |

みぞおちが鍵になる理由

みぞおちは第3チャクラ(意志・火・自我)と第4チャクラ(愛・受容・調和)の境目にあります。言いたいけれど言えない。怒っているけれど嫌われたくない。こうした葛藤がある時、みぞおちは硬くなりやすく、多くの感情がここで詰まります。みぞおちを緩めることが、感情を流すための大切な入口になります。

感情ワークの基本の流れ

下起点で安定する → 中起点で感情を観る → 上起点で意味を理解する → 中起点で受け止める → 下起点へ定着させる

身体が先。頭は後。これがAMCの基本です。

6. 安全な感情ワーク

深く掘ることが目的ではありません。安全に扱うことが最優先です。

感情ワークで一番大切なのは、安全に扱うことです。深い過去を無理に掘り起こさない。無理に泣かせない。まず扱うのは、最近の小さな感情です。

安全な感情ワークの4原則

| | |
|----------------|---|
| ① 最近の小さな感情を扱う | 大きな過去やトラウマから始めない。昨日少し腹が立ったこと、少し焦ったこと、そのくらいで十分です。小さな感情を安全に扱えることが、大きな感情に飲まれない土台になります。 |
| ② 身体の反応を見失わない | 頭の分析に入りすぎず、途中で必ず身体へ戻ります。今身体のどこに出ているか。硬いか、重いか、冷たいか。迷ったら答えを探す前に身体へ。 |
| ③ 強くなりすぎたら中断する | 呼吸が苦しくなる、動悸が強くなる、現実感が薄くなる時はすぐ止まります。目を開ける。足裏を感じる。息を吐く。下腹に手を当てる。 |
| ④ 最後は必ず丹田へ戻る | どんな気づきがあっても、最後は足裏を感じ、下腹に手を当て、息を吐いて終わります。気づきを身体に定着させます。 |

感情が強くなった時の戻り方

- ・ ① 目を開けて、今いる場所を確認する
- ・ ② 足裏を感じる(床に触れている感覚・温度・圧)
- ・ ③ 吸うよりも吐くことを大切にする(長く吐く)
- ・ ④ 下腹に手を当てて「ここに戻る」と意識する
- ・ ⑤ 身体を小さく揺らす(骨盤・背骨・肩)

7. 体と用の内観術

「用(よう)」とは、表に現れている感情や身体の反応です。「体(たい)」とは、その感情が本当は何を知らせているのか、その奥にある想いと、次に進むための働きです。

この内観術は、今出ている感情を入口にして、その奥にある本当の想いを見つけ、次の行動へ変えていく方法です。

5つの流れ

Step 1: 最近の小さな感情を一つ選ぶ

大きな過去ではなく、日常の小さな反応で十分です。昨日少し腹が立ったこと、少し焦ったこと、なんとなく胸が重かったことなど。

Step 2: 身体の反応を軽く確認する

「身体も反応しているのだな」と確認するだけで大丈夫です。細かく分析しなくてよい。

Step 3: 「なぜ私はこう感じたのか？」を書き出す

思いつくことを15個ほど書きます。最初は表面的な言葉でも構いません。書いていくうちに奥の言葉が出てきます。

Step 4: 響く言葉を「なぜ?」「他には?」で深める

15個ほど書いたら、その中から心や身体に響く言葉を一つ選びます。胸が少し動く、みぞおちが反応する、「ああこれかもしれない」と感じる言葉です。

選んだ言葉に、もう一度問いをかけます。

なぜ私は、それを求めていたのだろうか?

言葉が止まったら、問いを変えます。

他には?

「なぜ?」は深く見る問いです。「他には?」は横に広げる問いです。この二つを使いながら、心や身体が納得する言葉を探していきます。

〔注意〕「なぜ？」が自己否定の方向に入ったら止まる

「私がダメだから」「私が弱いから」という方向に入ったら、一度止まります。止まらない時は、目を開けて足裏を感じます。書くのを一度やめて、ただ下腹に手を当てて息を吐きます。身体が落ち着いてから、「本当は何を守りたかったのか？」「本当は何を求めていたのか？」「何を大切にしていたのか？」に問いを変えます。

〔補足〕過去の経験と自然につながることもある

長く繰り返す感情は、過去の経験とつながっていることがあります。過去の場面が自然に出てきたら「ああ、この感覚は前にもあったのだな」と見るだけで十分です。無理に過去を掘る必要はありません。このワークの目的は今の感情の奥にある想いを見つけ、これからの行動を変えていくことです。

Step 5: 本当の想いを一文にし、小さな行動を決める

「私は本当は、_____。」一文にする。その後「この想いを大切にするために今できる小さな行動は？」を決めます。

気づきを身体に沈めて終わります。最後は下腹に手を当て、息を吐き、足裏を感じる。

記入例: 怒りの場合

出来事: 友人に軽く扱われたように感じて、腹が立った。

身体の反応: みぞおちが硬くなった。胸が熱くなった。喉が詰まった。

響いた言葉: 「尊重されたかった」 核となる一文: 私は本当は、対等に尊重されたかった。

小さな行動: 次に同じ場面が来た時、一呼吸置いてから「その言い方だと少し受け取りづらいです」と伝える。

8. ナヒカムオンの使い方

ナヒカムオンは感情を無理に出すためのものではありません。音の振動で身体を調律する言葉です。

身体に音を響かせることで、頭、喉、胸、みぞおち、腹、背骨、皮膚、全身に微細な振動を通します。感情は身体に宿ります。その詰まりを、力で壊すのではなく、音の細かな波で少しずつ流れを戻す。

ナ・ヒ・カ・ム・オンの基本

| 音 | 主な響き | 三起点 | 主な働き |
|----|--------------------|-------------|---|
| ナ | 胸骨・胸腔・鼻腔 | 中起点 →下起点 | 持続させると胸腔に振動が届く。声帯を開き、身体を音に対して開く最初の音 |
| ヒ | みぞおち・胃・胸・肋骨内側 | 中起点 | H音が喉の奥から気道を開き、I音が頭部へ上昇する。その移行点であるみぞおち・胃に風を通す。感情の通り道を整える |
| カ | 喉・首・口腔・顎 | 中→上 | 喉の通りを整える。飲み込んだ言葉に振動を通す |
| ム | 頭・眉間・頭蓋内・鼻奥 →腹腔 | 上起点 ↔下起点 | 頭蓋・鼻腔が主な共鳴腔。持続させるほど迷走神経を經由して腹腔へ振動が降りてくる。振動が頭に残っている時はナで下丹田へ戻す。腹腔に振動が降りている時はそのまま流れを受け取る |
| オン | 全身・皮膚・背中・空間 | 全起点 | 振動を全身へ広げる。統合する。余韻を残す |

基本の姿勢

- ・ 坐骨・尾骶骨を感じ、骨盤が静かに立つ位置を探す
- ・ 胸を上下に開く(張るのではなく、上と下に空間を作る)
- ・ うなじを天に引っ張られるように伸ばす(首の後ろが長くなる感覚)
- ・ 下丹田に僅かに力を入れる(固めるのではなく、小さな火種を置く感覚)
- ・ まず息を吐く。吐く息を僅かに長く、細く押し出す

基本の唱え方

ナ→ヒ→カ→ム→オンの順で、息が続く範囲で伸ばします。大きな声ではなく、身体の内側に響かせます。外に響かせるより、身体の中に音を置いていく感覚で。

感情を解放しようとしなくて大丈夫です。ただ、音で身体を調律します。結果として、みぞおちが緩む・胸が広がる・喉が通る・頭が静かになる、そういった変化が起こることがあります。

体と用の内観術とのつなげ方

内観術で「私は本当は、_____」という一文が出たら、その言葉を一度だけ身体に聞かせます。その後、ナヒカムオンで全身に振動を通します。言葉で整えた想いを、音の振動で身体に通していく。これが流れです。

最後は必ず下丹田へ戻る。最後は身体。最後は今ここへ戻る。

9. ナヒカムオン対応表

この表は「どの感情にどの音を使うか」を決めるためではなく、音が身体のどこに響きやすいかを理解するための地図です。実践では、基本形「ナ→ヒ→カ→ム→オン」で全身を通します。

| 音 | 主な響き | チャクラ | 働き | 感覚の目安 |
|----|---------------|----------|---|----------------------------|
| ナ | 胸骨・胸腔・鼻腔 | 第3・第4 | 声帯を開き、身体を音に対して開く。持続させると胸腔に振動が届く | 胸骨が少し響く。声が身体の中に置かれる感覚 |
| ヒ | みぞおち・胃・胸・肋骨内側 | 第3・第4 | H音からI音への移行でみぞおち・胃に風が通る。感情の通り道を整える | 胃の辺りが少し動く。みぞおちが緩む。胸が広がる |
| カ | 喉・首・顎 | 第5 | 言えなかった言葉。喉の詰まりに振動を通す | 喉が開く。顎が緩む。声が出やすくなる |
| ム | 頭・眉間・頭蓋内→腹腔 | 第6↔第3・第2 | 頭蓋・鼻腔に響きながら、持続するほど腹腔に振動が降りてくる。振動が頭に残っている時はナで下丹田へ戻す。腹腔に振動が降りている時はそのまま流れを受け取る | 頭の内側が響く。長く続けると腹に振動が届くことがある |
| オン | 全身・皮膚・背中 | 第1~7全体 | 全体を統合。一点の緊張を全身へ分散する | 皮膚まで響く。全身に広がる |

内観術とナヒカムオンの統合的な流れ

- ・ 1. 体と用の内観術で本当の想いを一文にする
- ・ 2. その一文を身体に一度聞かせる
- ・ 3. 坐骨・尾骶骨を安定させ、胸を開き、うなじを伸ばし、丹田に力を入れる
- ・ 4. 吐く息を僅かに長く押し出す
- ・ 5. ナ→ヒ→カ→ム→オン
- ・ 6. 余韻を全身で感じる
- ・ 7. 下丹田へ戻り、小さな行動へつなげる

10. 感情リフレーム記入シート

感情を消すためではなく、感情の奥にある本当の想いを見つけ、その想いを大切にする小さな行動へ変えるためのシートです。

| | |
|----------------------|--|
| 1. 最近、感情が動いた出来事 | 大きな出来事ではなく大丈夫です。日常の小さな反応で十分です。出来事: |
| 2. 身体の反応を軽く確認する | 細かく分析せず「身体も反応しているのだな」と確認するだけでよいです。身体の反応: |
| 3. なぜ私はこう感じたのか？(15個) | 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15. |
| 4. 心や身体に響いた言葉 | 響いた言葉: |
| 5. さらに「なぜ？」で深める | なぜ私は、そう思ったか？1.2.3.4.5.他には？1.2.3. |
| 6. 自己否定に入ったら問いを変える | 「私がダメだから」の方向に入ったら止まります。問いを変えます:本当は何を守りたかったのか？何を大切にしたいかったのか？出てきた言葉: |
| 7. 過去とのつながり(任意) | 無理に探さなくて大丈夫です。自然に出てきたら。この感覚は過去にもあったかもしれない: |
| 8. 核となる一文 | 私は本当は、_____。 |
| 9. この感情を捉え直す | この感情は、私に_____を知らせていた。 |
| 10. 今できる小さな行動 | この想いを大切にするために今の私ができることは？_____。 |
| 11. 最後に下丹田へ戻る | 下腹に手を当てる。足裏を感じる。息を長く吐く。今の身体感覚: |

11. 三起点チェックシートとの接続

感情リフレームを、身体の推移として見ます。感情が起こった時に身体のどこに反応が出ていたか、内観後に身体がどう変化したかを見ます。頭だけで終わらせず、身体の流れとして感情を扱います。

| | |
|----------------------------|--|
| 1. 感情が起きた時、主にどこに反応がありましたか？ | <input type="checkbox"/> 上起点:頭・目・首・眉間 <input type="checkbox"/> 中起点:胸・みぞおち・喉・背中 <input type="checkbox"/> 下起点:下腹・腰・骨盤・足裏 メモ: |
| 2. 内観後、身体に変化はありましたか？ | <input type="checkbox"/> 頭が少し静かになった <input type="checkbox"/> 胸が少し緩んだ <input type="checkbox"/> みぞおちが少し軽くなった <input type="checkbox"/> 喉が少し通った <input type="checkbox"/> 呼吸が少し深くなった <input type="checkbox"/> 下腹に少し戻った <input type="checkbox"/> あまり変化はない メモ: |
| 3. 今、下丹田に戻れていますか？ | <input type="checkbox"/> 戻れている <input type="checkbox"/> 少し戻れている <input type="checkbox"/> まだ上に上がっている 今できること: <input type="checkbox"/> 息を吐く <input type="checkbox"/> 下腹に手を当てる <input type="checkbox"/> 足裏を感じる <input type="checkbox"/> 少し揺れる <input type="checkbox"/> ナヒカムオンを短く行う |

感情の変化を記録する練習が、自分の身体パターンを知ることにつながります。

12. 最近の小さな感情ワーク

このワークでは、深い過去や大きな傷を扱いません。扱うのは最近の日常で起きた小さな感情です。小さな感情を丁寧に見ることで、自分が何に反応しやすいのかがわかってきます。その奥にある本当の想いも見つけやすくなります。

昨日少し腹が立ったこと。今日少し焦ったこと。このくらいの感情で十分です。

小さな感情ワークシート

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 最近、少し感情が動いた出来事 | 出来事: |
| 身体の反応を軽く確認する | 身体の反応: |
| なぜ私はこう感じたのか?(15個) | 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15. |
| 心や身体に響いた言葉 | 響いた言葉: |
| さらに「なぜ?」「他には?」で深める | 1.2.3.4.5. |
| 私は本当は、 | _____。 |
| 今できる小さな行動 | _____。 |
| 最後に下丹田へ戻る | 今の身体の感覚: |

例:返信が来なくて不安になった

響いた言葉:「安心したかった」 核となる一文:私は本当は、安心してつながっていたかった。

小さな行動:次に不安になった時は、スマホを見続けるのではなく、一度下腹に手を当てて息を吐く。10分だけ自分の作業に戻る。

例: SNSを見て羨ましくなった

響いた言葉:「私も輝きたかった」 核となる一文:私は本当は、自分の命をもっと咲かせたかった。

小さな行動: 今日10分だけ、自分の発信や作品に関係することをする。

13. 感情リフレーミング辞典について

感情リフレーミング辞典は、20感情それぞれについて以下を詳細に収録しています。講座テキスト本体とは分けて、別途ダウンロード形式で提供します。

- ・ まず一言でいうと(その感情の本質)
- ・ 表層の感情(どう感じるか・反応の特徴)
- ・ 身体に現れやすい場所(臓腑・三起点・チャクラ・身体感覚)
- ・ 裏にある核となる欲求・願い
- ・ その欲求が満たされない時の心・身体・行動の反応
- ・ AMC的リフレーミング
- ・ 自分に問いかける言葉
- ・ 身体での扱い方(和多息・和多和・和多心・ナヒカムオン・微細な揺れ)
- ・ 注意点

収録感情一覧(主要8+補助12)

| 主要8感情 | 補助12感情 |
|--------------------------|---|
| 怒り・悲しみ・恐れ・思・憂い・焦り・罪悪感・嫉妬 | 喜び・驚き・孤独・無力感・執着・傲慢・憎しみ・敵意・快樂依存・破壊衝動・感情麻痺・喜びへの恐れ・嫌悪・境界反応 |

辞典は講座の進行に合わせて、段階的に参照してください。一度にすべて読もうとせず、今感じている感情から引くように使うのが最も効果的です。

AMC Spiral Edition Month 3

感情の認識とリフレーミング

身体調律家 / Human State Designer 五十嵐 靖