



# バイロン・ケイティ・ワーク ファシリテーション・ガイド

## 4つの質問、補助質問、置き換え

探求する姿勢で、下記の4つの質問に加え、適宜、補助質問を活用してみましょう。質問に答える時は、目を閉じ、静かに心の中を掘り下げていきましょう。質問に対して答えるということから外れると、探求ではなくなってしまいます。

### 1. それは本当でしょうか？

- 答えは「はい」か「いいえ」しかありません。
- 答えが「いいえ」であれば、質問3に進んで下さい。

### 2. その考えが本当であると、絶対言い切れますか？

### 3. そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？

(時に、下記のような補助質問が助けになる場合もあります。)

- その考えを信じている時、どのような感情が湧いてきますか？(落ち込み、不安など。必要であれば、[www.thework.com](http://www.thework.com)にて、「感情と反応のリスト」を入手することができます。)
- その考えはあなたの生活に、平和をもたらしますか？ ストレスをもたらしますか？
- その考えを信じる時、どのようなイメージが浮かびますか？ 過去や未来について。
- その考えを信じている時に起きる体の感覚は、どのようなものでしょうか。
- その考えを信じている時、その人や他の人にどう接しますか？
- その考えを信じている時、自分自身をどう扱いますか？
- その考えを信じる時、どのような依存症(中毒)や強迫観念が出てきますか？(アルコール、クレジットカード、食べ物、TVのリモコンなど。)
- その考えを信じなければ、どんな悪いことが起きると思いますか？(後で、この恐れのリストを探求してみましょう。)
- その考えを信じている時、あなたは頭の中で、誰の領域にいますか？
- その考えが最初に浮かんだのはどこで、何歳の時だったのでしょうか。
- その考えを信じている時、何ができなくなりますか？

### 4. その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

目を閉じて、心に浮かべてみましょう。その考えがなければ、あなたはどのような状態ですか？ あなたは何者ですか？

### その考えを置き換えましょう。

内容を反対にしたり、自分自身に置き換えたり、主語を置き換えたりします。他の置き換えが見つかる時もあります。「人以外のもの(たとえば私の体、お金など)」が対象の場合、「私の考え」に置き換えることもできます。それぞれの置き換えについて、真実味のある具体的な例を少なくとも3つ見つけて下さい。

ワークのやり方や無料の「ワーク・ヘルプライン」の利用のしかたについては、  
[www.thework.com/nihongo](http://www.thework.com/nihongo) を参照して下さい。