スピリチュアルとちょうどいい距離でつきあう ワークシート

わたしとスピリチュアルの距離を見直す（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**スピリチュアルを楽しむことも、心の支えにすることも、悪いことではありません。**大切なのは、決めるのがあなた自身であることです。書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったサイン

☐ 頼りすぎ　☐ 不安で動かされる　☐ お金と時間　☐ まわりとの距離　☐ 体と医療　☐ チェックなし

STEP 2 いま気になっているもの・人を、7つのサインで見る

気になっているもの・人：＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ 1 不安をあおる　☐ 2 その場で決めさせる　☐ 3 だんだん高額に　☐ 4 治療をやめさせる
☐ 5 家族から離れさせる　☐ 6「信じ方が足りない」　☐ 7 やめにくい

※ひとつでもあてはまったら、新しい支払いや契約は、いったん止めて、STEP 4へ。

STEP 3 使うお金と時間の「上限」を決める

1か月に使うお金の上限：＿＿＿＿＿＿ 円　先月、実際に使ったお金：＿＿＿＿＿＿ 円

1週間に使う時間の上限：＿＿＿＿＿＿ 時間　上限をこえそうなときは：＿＿＿＿＿＿

STEP 4 決める前の「わたしのルール」

お金や契約の話は、その場で決めずに ＿＿＿＿＿＿ おく（例：ひと晩・3日）

決める前に相談する人：＿＿＿＿＿＿

体のことで相談する人（主治医・病院）：＿＿＿＿＿＿

STEP 5 メッセージに頼らず、自分で決めてみたいこと

例：今日の夕飯のメニュー／週末に会う人／新しい習いごとを始めるかどうか

＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿

小さなことから、自分で決める練習をしましょう。決めたことがうまくいかなくても、それはあなたの「信じ方」のせいではありません。

スピリチュアルとちょうどいい距離でつきあう ワークシート

心がざわつく相手の、もう一方の面を見る（2／2）

スピリチュアルにハマった家族や友人、すすめてくる人、反対にスピリチュアルを強く否定する人。**心がざわつく相手の、片方だけになっていた見方を、もとに戻すワークです。**相手を変えるためではなく、あなたの心を軽くするために書きます。

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**0＝おだやか　10＝とてもざわつく**

STEP 6　心がざわつく相手と、その行動

例：姉＝会うたびに「波動を上げなきゃ」と言って、わたしにもセミナーをすすめてくる

相手：＿＿＿＿＿＿　**行動：**＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿

STEP 7　その行動が、あなたにもたらしてくれたもの

1. ＿＿＿＿＿＿
2. ＿＿＿＿＿＿
3. ＿＿＿＿＿＿

例：自分にとって大切なものは何かを、考えるきっかけになった／お金の使い方を見直せた／姉が、それだけ不安を抱えていたことに気づけた

STEP 8　形はちがっても、わたしが同じことをしている場面

「答えを外に求める」「自分の考えを人にすすめる」など、行動の向きが似ている場面を探します。

1. ＿＿＿＿＿＿
2. ＿＿＿＿＿＿
3. ＿＿＿＿＿＿

例：ネットの口コミだけで、大事なことを決めた／自分がよかった健康法を、家族にしつこくすすめた

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**最初とくらべてみましょう**

困ったときの相談先：高額な契約や支払いをすすめられて困っているときは、消費者ホットライン「188」（最寄りの消費生活センターにつながります）。体の不調は、主治医や近くの病院へ。脅されたり、身の危険を感じたりしたときは、警察相談専用電話「#9110」、緊急のときは110番へ。

スピリチュアルは、あなたの人生の主役ではなく、応援してくれるひとつの味方。