

## 「毎日がもっと元気に充実する方法」 詳細版

このWOOP（ウープ渡辺版）の詳細版は、10～20分ほどかかります。

まだ手順に慣れない最初の時期や、丁寧な誘導が必要なときに、この詳細版を利用しましょう。

あなたのための大切な時間です。電話などの邪魔が入らないように準備して、リラックスして進めましょう。

また、WOOPは4つの手順を順番にやることで、効果がでます。順番を逆にしたり、飛ばしたり、中断したりしないようにしてください。

また、望ましい将来に向けて行動を起こせるようになりたいのであれば、テーマとして、

「けっして簡単ではないけれど、実現もしくは解決が可能だと思える望みや悩み」

「その実現や解決がいかに困難であったとしても、心から実現したい、解決したいと願っている望みや悩み」

「自分の考え方・行動・あり方を変えていくぞ、と決意できるような望みや悩み」

を選びましょう。

では、始めましょう。

## 1) あなたの望む変化は何ですか？

あなたが今、心から願っている変化は、どんなことでしょうか？

人間関係のことで、仕事や学校や収入、健康に関することなどでも、何でも構いません。

それは、何か望みや目標を実現/達成することでもいいし、何か悩みや問題を解決/解消することでも構いません。

何か新しい行動を始めたり続けることでもいいし、逆に何かをやめることでもいいでしょう。

自分のあり方（セルフイメージ、自分はどうせ～な人）や価値観（何を大切にするか）を変えることでもいいでしょう。

あなたが今、心から願っている変化は、どんなことでしょうか？

もし、いくつかの望みや気がかりがあるのなら、音声を一旦止めて書き留めておいても構いません。

もし、そこから派生して思い浮かんでくることがあるなら、どんなことでも自由に思いを巡らせて構いません。

では、今日のワークのために、望みを1つに絞るとしたら、何でしょう？

あなたが今、心から願っている変化1つについて、しばらく思い続けてください。

では、次に進む前に、次の3つについて、自分なりの感覚で数値化しておきます。

その願い/問題が、実現/解決する可能性は、何%くらいだと思いますか？（0～100%）

その願い/問題を、実現/解決したい気持ちは、どれくらいですか？（0～100%）

自分の考え方・行動・環境・あり方を変えてもいい、という気持ちは何%ですか？（0～100%）

## 2) 全てがうまくいったとしたら、何がどうなっていますか？

では、もし、その望みや気がかりに関することが、全てうまくいったとしたら、何がどうなっていますか？

今は、「どうやって？」ということはさておき、自由に思い描いてください。

目をつむってもかまいません。

まるで魔法が起こったように全てがうまくいったとしたら、何がどうなっていますか？

全てがうまくいったら、あなたはどんな気分になっていますか？

自由に想像して味わってみましょう。

その最高の結果と気分を、しばらく臨場感たっぷりに想像して味わいます。

もし、そこから派生して思い浮かんでくることがあるなら、どんなことでも自由に思いを巡らせてみましょう。

その最高の結果と気分を「将来のキーワード（ポジティブ）」として、1～4つの単語か短文にまとめます。すぐにパッと思い浮かべられる単語か短文で、それを思い出すだけでその最高の結果や気分が思い出せるようなものです。

はい、では、ゆっくりと戻ってきてください。ワークを続けていきます。

### 3) どんな現実/障害/課題/できない理由が待っているだろう？

あなたの望みの実現や問題の解決に**一歩踏み出す時**、どんな現実/障害/課題/できない理由が待っているでしょうか？

もしくは、どんな現実/障害/課題/できない理由に向き合って、乗り越えるか、避けるかできたら、あなたの望みの実現や、問題の解決につながるでしょうか？

障害/課題を見つけるヒントを、いくつかあげてみましょう。

他人の言動への、あなたの反応（怒り、落胆、抵抗、執着、無視など）

環境や状況への、あなたの反応（怒り、落胆、抵抗、執着、無視など）

セルフイメージ（自分は、こんな人だ）

ついついやってしまう習慣。もしくは、なかなか習慣にならないこと

疲れや生活リズム。

能力、技術、知識、経験。

考え方のクセや、思い込み（どうせ～だ。～しなければ。～してはいけない。～されたい。～されたくない。～できない。など）

気分、先入観、衝動、早合点、不安、完ぺき主義、過去の経験、記憶。

場所、環境、時間帯、タイミング。

あなたがこれから一歩を踏み出す時、**あなたの側にある**何と向き合い、乗り越えるか、避けるための行動を起こせたら、2に近づくでしょうか？

もしくは、**あなたは**一体何に、その実現や解決を**阻ませている**（言い訳やできない理由にしている）でしょうか？

もしくは、**あなたの外側にある**どんなチャンスや環境を活かすか選ぶかしたら、2に近づけるでしょうか？

もし、そこから派生して思い浮かんでくることがあるなら、どんなことでも自由に思いを巡らせてみましょう。

深く掘り下げて、中でも一番の障害/課題/できない理由を見極めます。

目をつむってもかまいません。

しばらく、その一番手強いと思う障害/課題/できない理由を思い描いてみましょう。

では、その現実/障害/課題/できない理由/チャンスを「現状のキーワード(ネガティブ)」として、1～4つの単語か短文にまとめます。

パッと思い浮かべられるほど短い単語か短文で、それを思い出すだけで現実の障害/課題が思い起こせるようなものです。

次に進む前に、2と3のエネルギーの強さ・大きさが比較できるように、それぞれを0～1000で数値化しておきます。あなたなりの感覚で構いません。

2の強さ・大きさは？

3の強さ・大きさは？

#### 4) Xという状況では、Yをしよう。

では、その現実、もしくは障害/課題/できない理由が次に起こるのは、いつ、どこで、でしょうか？

そして、その現実/障害/課題/できない理由に向き合って、乗り越えるか避けたりするために、もしくは、チャンスを活かすために、どんな考え/行動/あり方が役に立つでしょうか？

あなたには何ができるのか、変えられるのか（変えないのか）について、自由に思い巡らせましょう。

たくさん思い浮かぶようなら、音声を一旦止めて書き留めても構いません。

最後に、3と4で割り出したものを元に、「もし～なら～する」という行動計画の宣言文を作ります。

「もし、こういう現実（障害/課題/チャンス/状況）が、いついつ、どこどこで起きたら（起きてても、起きそうなら、起きそうでも）、この行動や考え方をしよう。」

もしくは、Xという状況で、何を考え、どう行動するかを選ぶ根本的基準として、2の未来を活用します。

「2を実現している私（他人）なら、Xという状況で、どう考え、どう行動しているだろう？」

それを元に、「Xという状況で私は、Yと考える/Yをする。」と決めておきます。

これでWOOP（渡辺版）のワークは終わりです。お疲れ様でした。

同じテーマでWOOP(渡辺版)を行う場合には、最初からやり直しても構いませんし、次の4つを順番に行うだけでもよいでしょう。

- ・ 1 で出したテーマについて、実現/解決可能性(%)、実現/解決したい気持ち(%)、考え方/行動/あり方を変える意思(%)を再確認し、
- ・ 2 で出した「将来のキーワード(ポジティブ)」を使って、未来の結果や気分を膨らませた後に、
- ・ 3 で出した「現状のキーワード(ネガティブ)」を使って、現実の障害/課題/チャンスを意識し、
- ・ 2 と 3 のエネルギーの強さ・大きさを、それぞれ0~1000で数値化してみて、
- ・ 4 で出した具体的な行動計画を思い出すか、練り直す。

最初にもお伝えしたとおり、このワークは、順番が命です。

もし、順番を変えてしまったり、途中でやめてしまったり、飛ばしてしまった項目があった場合には、最初から通してやり直すと、本来の効果が得られます。

慣れないうちは特に、自分のための時間を確保してくださいね。

はじめのうちは、「24時間以内にこうしたい」というテーマを決めてやると、途中経過と結果をすぐに体験できるので、お勧めです。

しかし、このWOOP(渡辺版)は、いつどんな時に、どんなテーマで使ってもOKです。

自分にあったやり方を見つけて、続けてみてください。

このWOOP(渡辺版)は、下記書籍を参考にして、初めての方や日本人でも取り組みやすいように、渡辺独自に表現とやり方を工夫してあります。

『成功するにはポジティブ思考を捨てなさい。願望を実行計画に変えるWOOPの法則』ガブリエル・エティンゲン著

<http://amzn.to/1GNTNJz>

このPDF/音声には、十分にそのエッセンスが含まれていますが、原著には、分かりやすい事例や実践のコツなども、たくさん紹介されています。ぜひ手にとって何度も読まれることをお勧めします。