

初めて棚卸しに取り組む人のためのヒント (『回復の「ステップ」』193 ページ参照)

2009/4/7(Rev.5) 依存症からの回復研究会 kai-fukuken@jcom.home.ne.jp

恨みにつながるもの(相手の名前と下のそれぞれを対照とする)	恐れにつながるもの (相手の名前と下のそれぞれを対照とする)		ほかの人を傷つけるふるまい (相手の名前と下のそれぞれを対照とする)		
不平不満	不安、	孤独感	口汚く罵倒する	裏切り、背信	いらいらさせる
怒り	心配	性や権力を欲しが	不倫	自信喪失させる	悪事に誘い込む
わだかまり	懸念	打ちのめされる	攻撃	はぐらかす	予算以上に使う
敵意	気をもむ	パニック	避ける	不安にさせる	口座から余計に引き出す
批判	心細い	プライド	いやみ、皮肉	ぜいたく	家に帰らない
気分を害する	気が進まない	優柔不断、引き延ばし	浪費	不誠実	仕事に行かない
違和感	怖い	投影	大言壮語	嘘をつく	水増し請求
激怒	臆病	ぐるぐる回り	自慢	あら探し	引き延ばし
かっとする	落ち込み	わなわなする	中傷	家計をおびやかす	複数の人と性関係をもつ
頭にくる	相手の言いなり	緊張	誹謗	びっくりさせる	手っ取り早く金を稼ぐ
憤慨する	ジレンマ (板ばさみ)	引っ込み思案	ごまかす	貪欲、大食い	無礼、下品
むしゃくしゃする		遠ざける、近寄らない	無銭飲食	強欲、拝金主義	利己的
ひがむ	動揺	おずおずする	税金を逃れる	いんちき、ちょろまかし	自己中心的
横柄に思う	絶望	遠慮、恥ずかしがる	混乱、困惑させる	怒りっぽい	身勝手
意地悪だと思う	疑惑	恐怖	冷淡	心痛を与える	高圧的
侮辱を感じる	恐怖	おびえ	泣き言	恥をかかせる	無駄遣い
復讐心を覚える	逃げたい	ふるえ	手を抜く	いらいら、短気	盗み
いらいらする	うらやみ	おののく	だます	負債を作る	疑い
むかつく	言い逃れ、回避	おろおろする	あざむく	不寛容	詐欺
	弱音を吐くこと	あせる	騙し取る	無責任	表裏のある、 煮え切らない
	不信	気苦労	疑う	油断を見せない	
	落胆する	身もだえる	顔に泥を塗る、	仕事をさぼる	無節操
	怠惰	びくびくする	面目を失わせる	ごろごろする	すぐ訴訟を起こす
			無関心	とっぴなふるまい	理性に欠ける

自分に尋ねる第4列のための質問

<http://www.bigbookmeeting.com/index.html>

欠点の本質	自分に尋ねる質問	
利己的 Selfish	起きてほしい、あるいは起きないでほしいと期待したものは何か？ 相手の必要や利益には関心を払わずに、自分の利益のために動いたのではないか？	
不正直 Dishonest	真相は何だったか？ 自分自身にどんな嘘をついたか？ 自分には関係ないことだったか？ 嘘や盗み、あるいは不正をはたらかなかったか？ 本当のことをうっかり、あるいは意図的に省かなかったか？ 相手に知らせたいことだけを話さなかったか？ 自分の本当の気持ち、感情を伝えたか？ 実際の状況が理解できていないのではないか？ 相手に理不尽な(自分が望む)振る舞いを期待しなかったか？	
身勝手 Self-seeking	自分が欲しいものを手に入れるために何を したか？ 相手を性的に刺激するよう振る舞ったので はないか？ 性関係を拒んだのではないか？ かんしゃくを起こさなかったか？ お高くとまって偉そうな振りをしなかつた か？	冷淡に振る舞わなかったか？ 鼻であしらったり、無視しなかったか？ 万事順調の振りをしなかったか？ 不親切な表現や行為をしなかったか？ 必要以上に親切過ぎなかったか？ ゴシップを流さなかったか？ 操作しなかったか？ コントロールしなかったか？
恐れ Frightened	他人の意見を恐れたのではないか？ 愛されなくなるのを恐れたのではないか？ 嫌われるのを恐れたのではないか？ 見捨てられるのを恐れたのではないか？ コントロールを恐れたのではないか？ 失敗を恐れたのではないか？ 完璧でないのを恐れたのではないか？ 直面するのを恐れたのではないか？	衝突を恐れたのではないか？ あざけりを恐れたのではないか？ 劣っていたり優れているのを恐れたのでは ないか？ 拒絶を恐れたのではないか？ 成功を恐れたのではないか？ 親密さを恐れたのではないか？
配慮の欠如 Inconsiderate	ゴシップを流したり、それに加わったりしな かったか？ 自分に過度の関心を持たなかったか？ 無視しなかったか？ 鼻であしらうようなことをしなかったか？ よそよそしくしなかったか？ 盗みをしなかったか？	嘘をつかなかったか？ 不正をはたらかなかったか？ ちゃんと伝えたか？ あるいは、伝えたのは本当のことだつた か？ 親切的な態度や行動をとれたか？ 余計な親切心で表現したり振る舞ったりし なかったか？