

# 第8章 ACT 自己の3つの次元

あなたは『物語』ではなく『空』である



# 「私」っていったい誰？

「あなたを自己紹介してください」と言われたら、どう答えますか？  
これらはすべて、あなたの名前や役割といった「情報」です。  
でも、その情報（中身）が、本当のあなた自身をなののでしょうか？



## 1. 最初の自分：「内容として 「内容としての自己(物語の自分)」

私たちが普段「自分だ」と思い込んでいる、頭の中にある「自分に関する物語」のコレクション。言葉で作られたラベルが、心にびっしりと貼り付いています。



## 「フュージョン(癒着)」の罠

問題は、この「物語」と自分が癒着してしまうこと。物語が「逃れられない真実」のように思えてきます。



 ACTは言います。  
「物語はあなたの一部かもしれないけれど、あなた自身ではない」と。

## 2. 二つ目の自分：「プロセスとしての自己 （気づいている自分）」

今この瞬間に起きていることに意識を向けている「気づきの自分」。自分の心や体の中で起きていることを、リアルタイムで観察する状態です。



# 「実況中継」の力

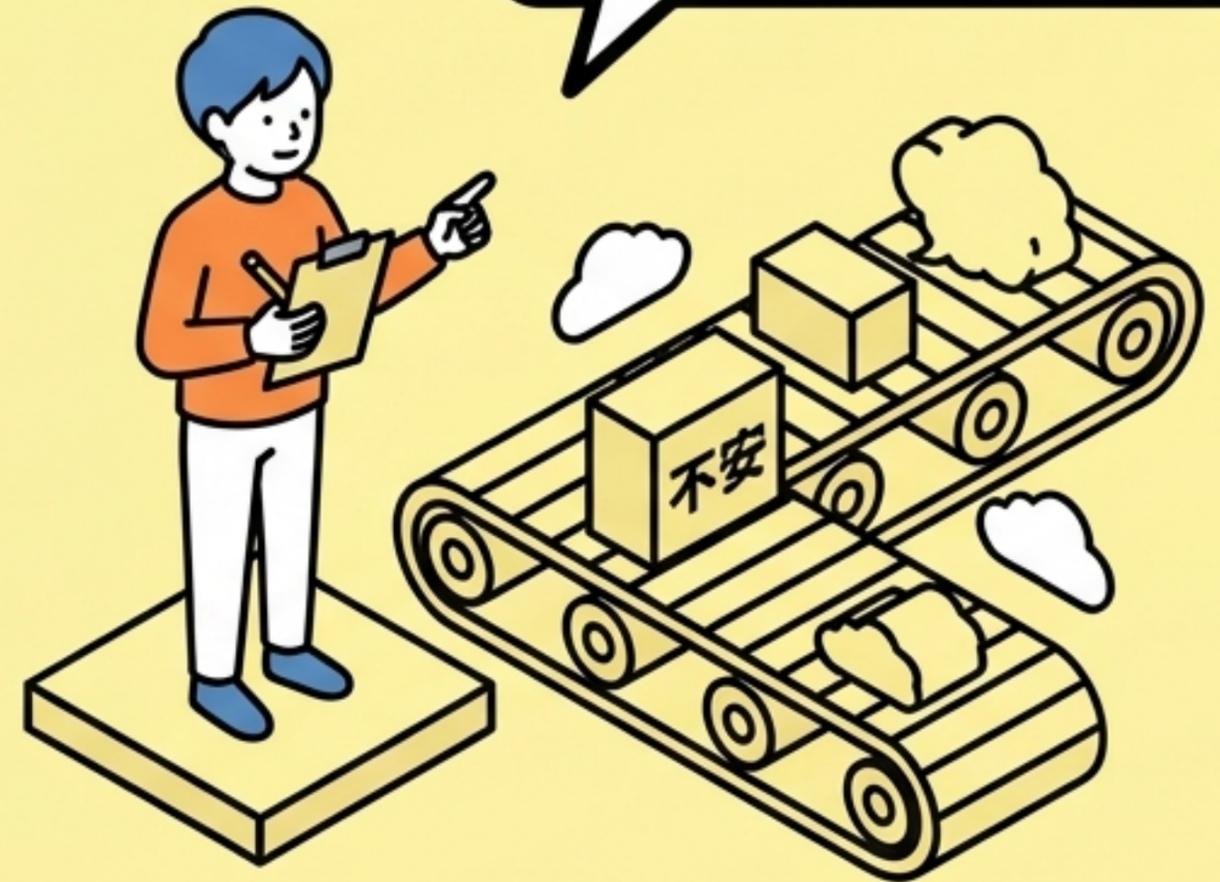
私は不安な人間だ

視点を変えるだけで、  
私たちは感情に飲み込まれにくくなります。

あ、今、不安という波が  
やってきたなと気づいている



× 物語（固定されたもの）



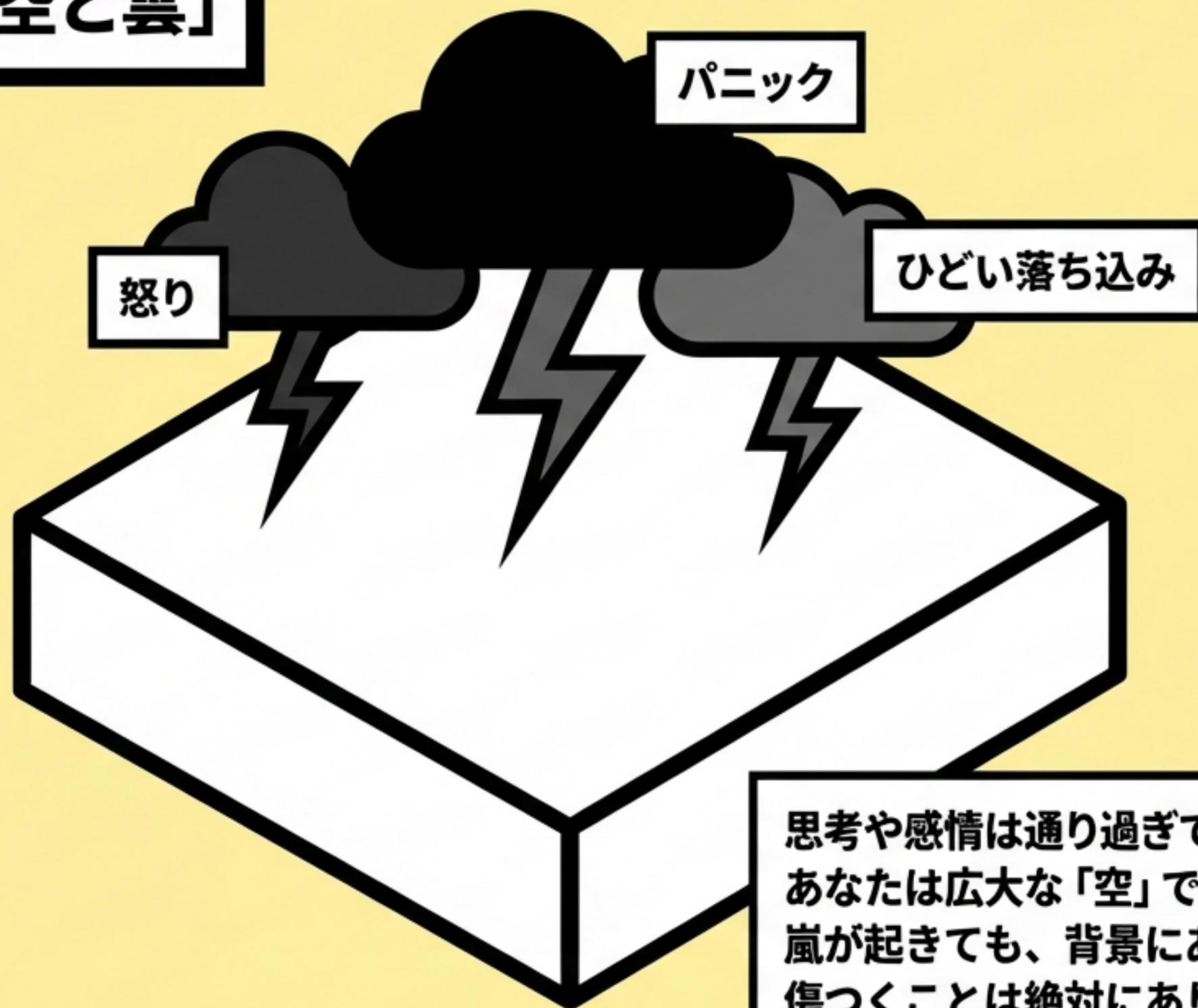
○ プロセス（流れているもの）

### 3. 三つ目の自分：「文脈としての自己 （空としての自分）」

第8章のメインイベントであり、最も大切で、最も優しい「自分」。「観察する自己」とも呼ばれます。



## メタファー1:「空と雲」



パニック

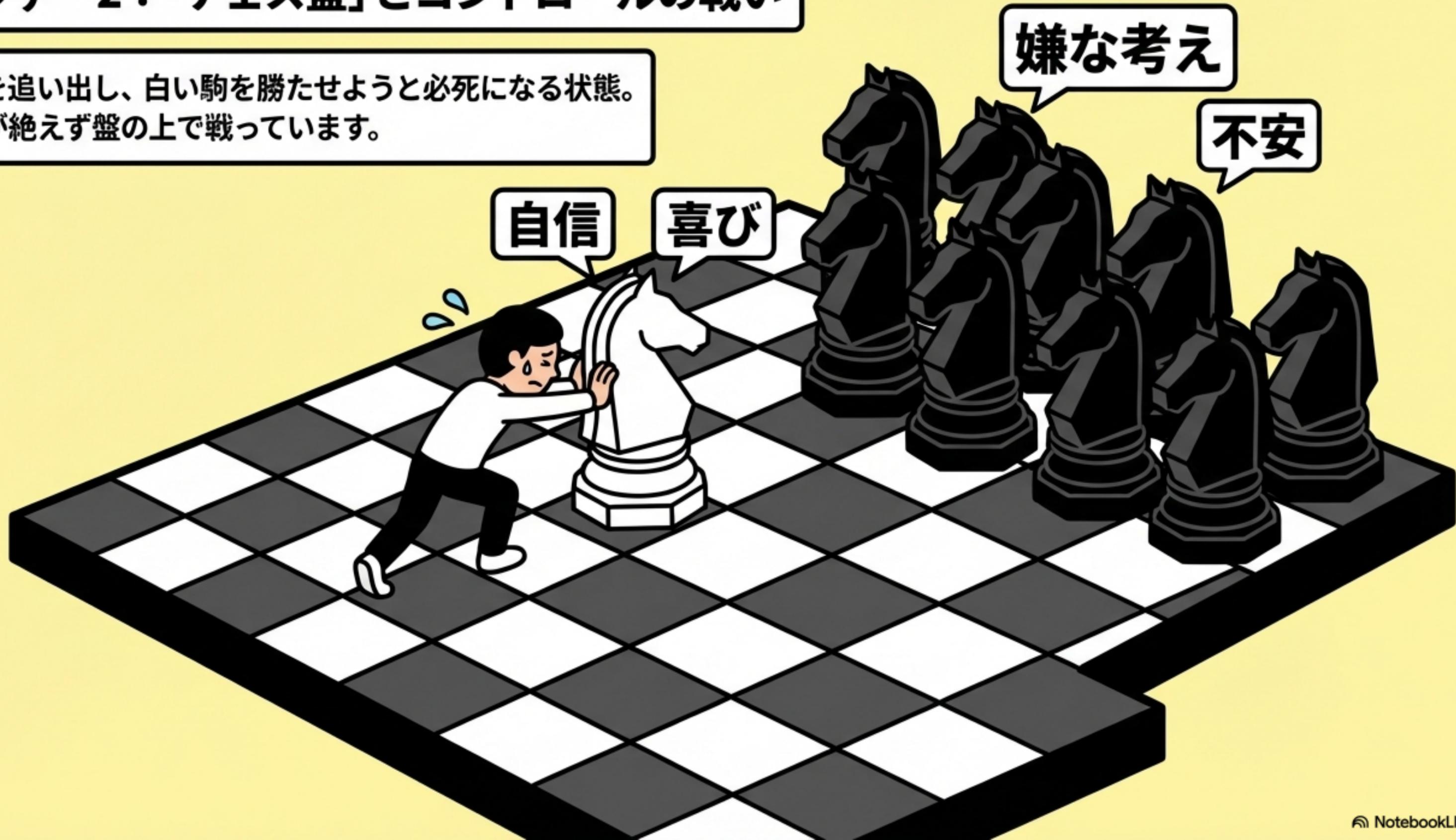
怒り

ひどい落ち込み

思考や感情は通り過ぎていく「雲」や「天気」。あなたは広大な「空」です。どんなに激しい嵐が起きても、背景にある『空』そのものが傷つくことは絶対にありません。

## メタファー2：「チェス盤」とコントロールの戦い

黒い駒を追い出し、白い駒を勝たせようと必死になる状態。  
駒同士が絶えず盤の上で戦っています。





# あなたは「駒」ではなく「盤」である

もしあなたが『チェス盤そのもの』だとしたら？チェス盤はただ駒を支えているだけ。駒同士がどれだけ激しく戦っても、盤自身は傷つきません。あなたは中身ではなく、それが起きている『場所』なのです。

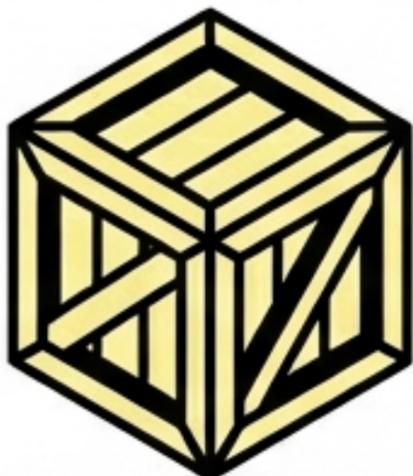


# 自己の3つの次元：まとめマトリックス

内容としての自己  
(物語の自分)

頭の中の「履歴書」

「私はダメな人間だ」



プロセスとしての自己  
(気づきの自分)

リアルタイムの「実況中継」

「今、不安を感じているな」



文脈としての自己  
(空としての自分)

観察している「場所」

思考に傷つけられない  
安全な空間



# つながりとしての自己（コンパッション）



「物語」にとらわれると他人との間に壁ができます。しかし「空」の視点に立つと、嫌な相手も同じように心に『雲』を抱えて必死に生きている一人の『空』だと気づけます。優しい視点で世界を見られるようになります。

# ACT クイック・ツールキット

## 1. 物語に気づく

テストで悪い点を取り「自分は頭が悪い」と思ったら、それはただの言葉のラベルだと気づく。



## 2. 実況中継する

落ち込む代わりに「あ、今、悲しいという感覚があるな」と観察する。



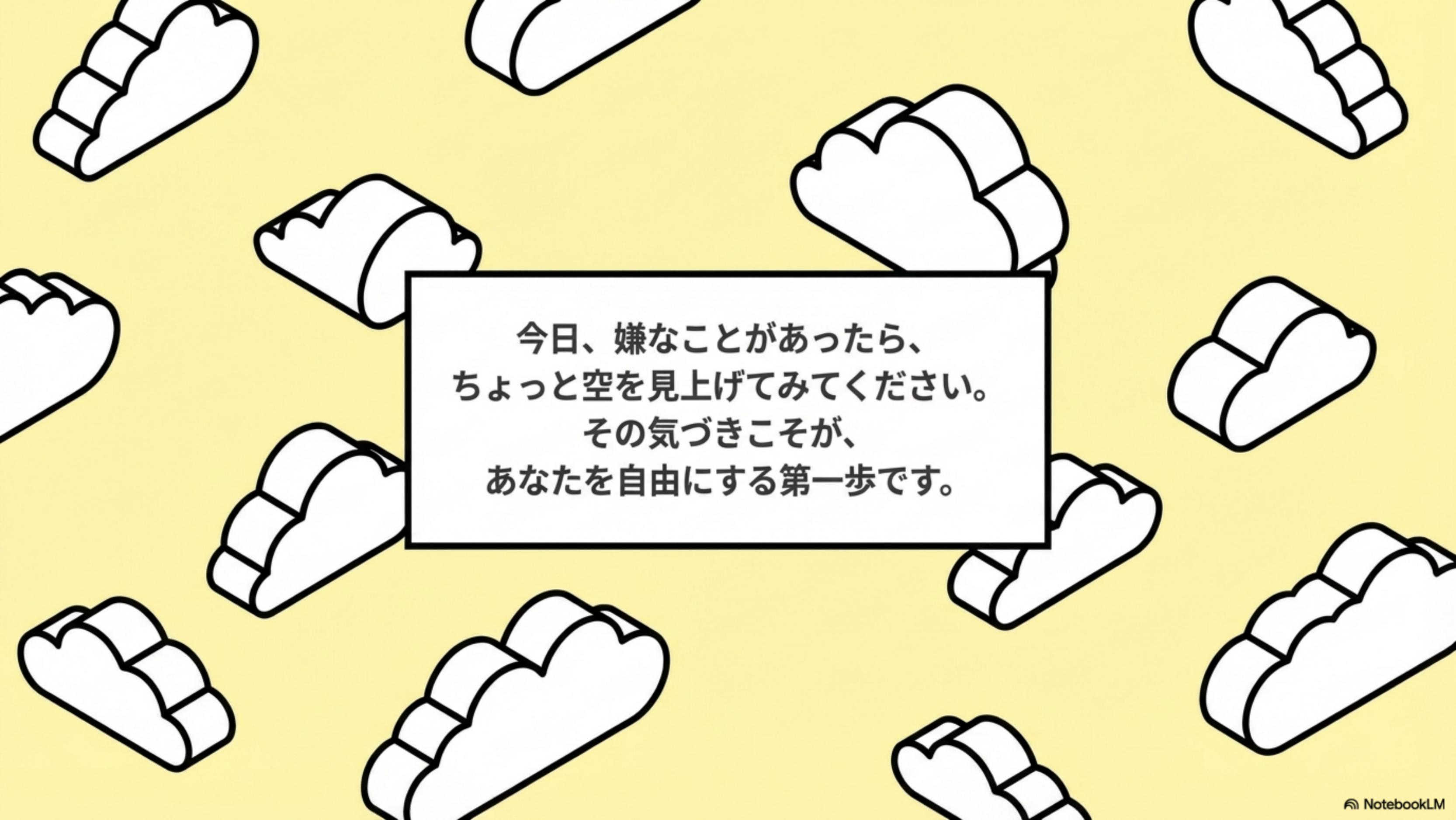
## 3. 「空」になる

どんな考えが浮かんでも、自分はそれを眺めている。広くて安全な「場所」だと思い出す。



「ああ、私の心も、本当はこの空のように  
に広くて大丈夫なんだな」

あなたがどんなに辛い状況になっても、あなたの本質である「空」は決して汚されません。あなたは自分が考えていることよりも、ずっと大きくて豊かな存在です。



今日、嫌なことがあったら、  
ちょっと空を見上げてみてください。  
その気づきこそが、  
あなたを自由にする第一歩です。