

自己を解放する旅へ

私たちはみな、見えない檻の中に生きています。
その扉は、いつも開いていたのかもしれませんが。



概念化された自己

物語の中に閉じ込められた「自分」



「内気な人」「無能な人」「責任感がある人」——
私たちは無数のラベルを自分に貼り続けます。

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）では、この状態を「概念化された自己」と呼びます。思考やストーリーと自分自身を同一視してしまう状態です。

- ❑ ラベルは「あなた」ではありません。ラベルはただの言葉です。



思考は流れていく

ラベルに気づくことが、最初の自由への一歩です。
あなたは川ではなく、川を眺める者です。

プロセスとしての自己

気づく力を育てる

川岸に座り、流れてくる葉っぱをただ眺める人物を想像してください。葉を掴もうとせず、押し流そうともしない——ただ、「ああ、今これが流れてきた」と気づくだけ。

この「観察する自分」の視点こそが、プロセスとしての自己です。思考や感情は常に変化し、流れていきます。あなたはその流れそのものではなく、**流れを見守る意識**です。

思考に気づく

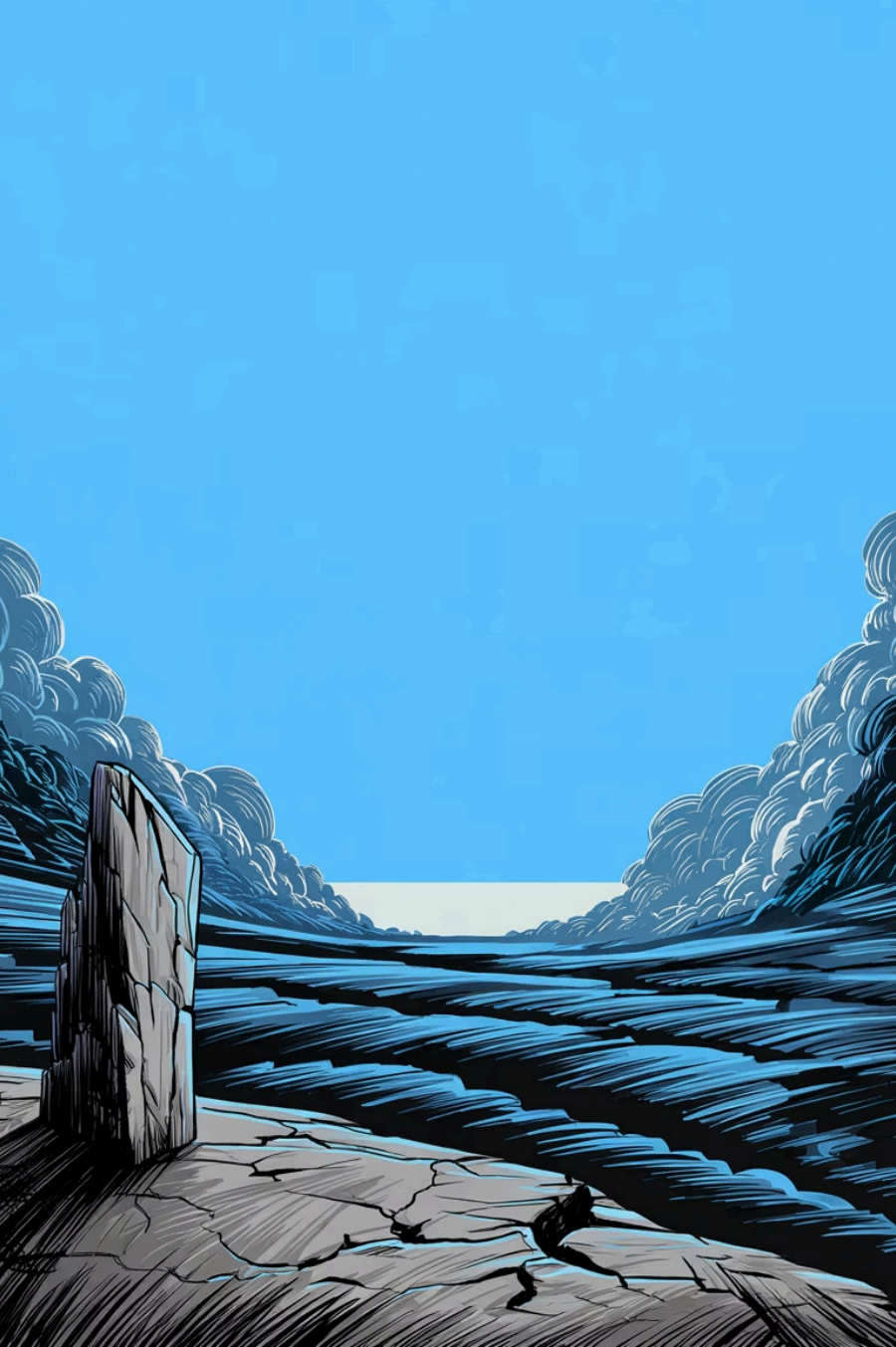
「今、私は〇〇と考えている」と一歩引いて観察する

判断しない

良い・悪いと評価せず、ただ流れを見守る

今ここに戻る

意識が飛んでも、また今この瞬間に戻ってくる



空は嵐に 揺らがない

どんな感情の嵐も、あなたという「空」を消すことはできません。

文脈としての自己

器としての「私」を知る

激しい雷雨が空を覆うとき、空そのものは傷つきません。嵐はその中で起こっているに過ぎない——空は変わらず、すべてを包み込んでいます。

ACTはこの視点を「文脈としての自己」と呼びます。思考・感情・記憶は、あなたの中で起こる**出来事**です。あなた自身がそれらではありません。

あなたは体験の内容ではなく、体験が起きている**場所**です。

3つの自己の視点

01

概念化された自己

ラベルと同一化した自分

02

プロセスとしての自己

気づき・観察する自分

03

文脈としての自己

すべてを包む器としての自分

3つの自己を並べて見る

概念化された自己

「私は内気だ」「私は無能だ」——物語と自分が融合し、身動きが取れなくなっている状態。

プロセスとしての自己

「今、不安という思考が流れてきた」——思考を思考として観察できる、気づきの視点。

文脈としての自己

嵐も葉も、すべてを内包する広大な空——変わらない「器」としての自分。

どの視点に立つかで、同じ体験がまったく異なる意味を持ちます。

まとめ

物語を生きるのではなく、 体験を生きる

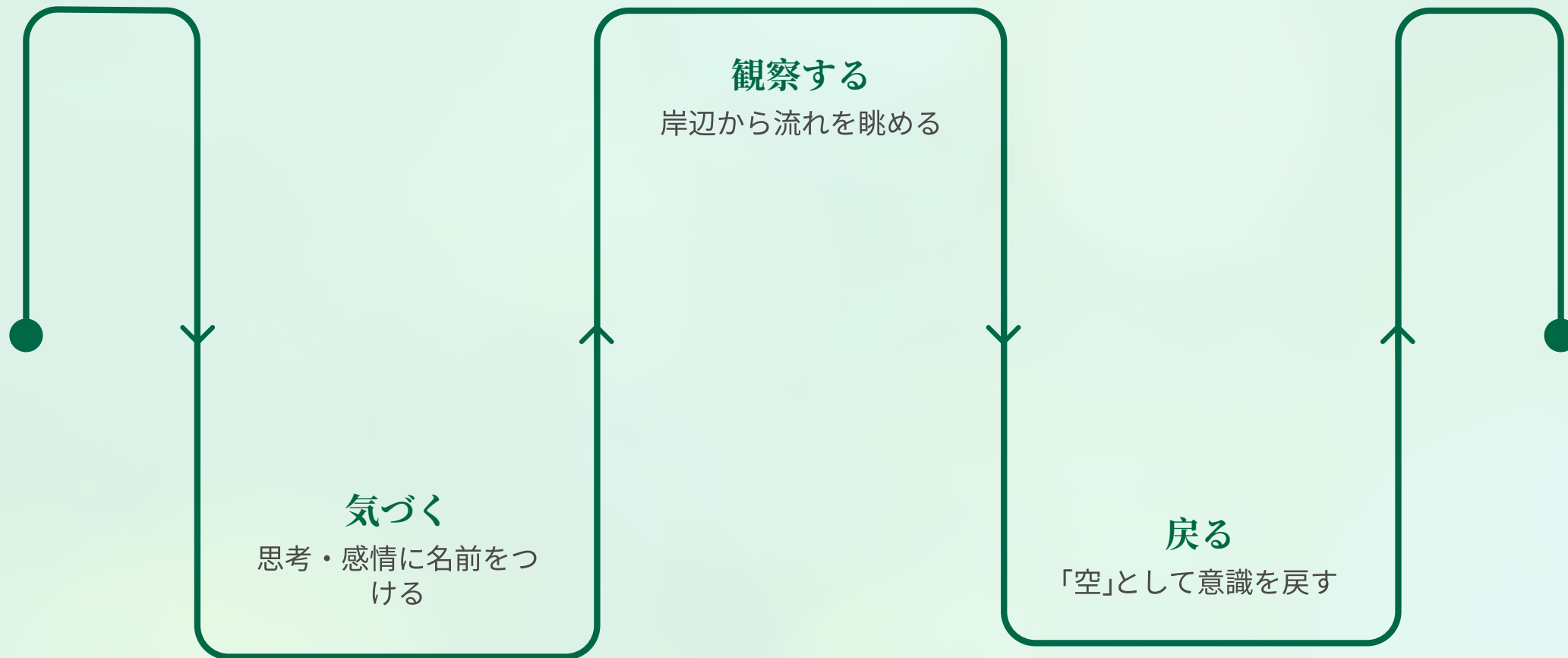


左端の狭い檻から、川辺での静かな観察へ、そして地平線まで広がる青空へ——

この旅は、自分を変えることではありません。自分との関係を変えることです。

- ☑ ラベルを剥がす必要はありません。ただ、それがラベルだと気づけば十分です。

今日から始められること



一日3分、「今この瞬間に気づく」練習から始めましょう。

扉は、 もう開いています

あなたはすでに、気づき始めています。

