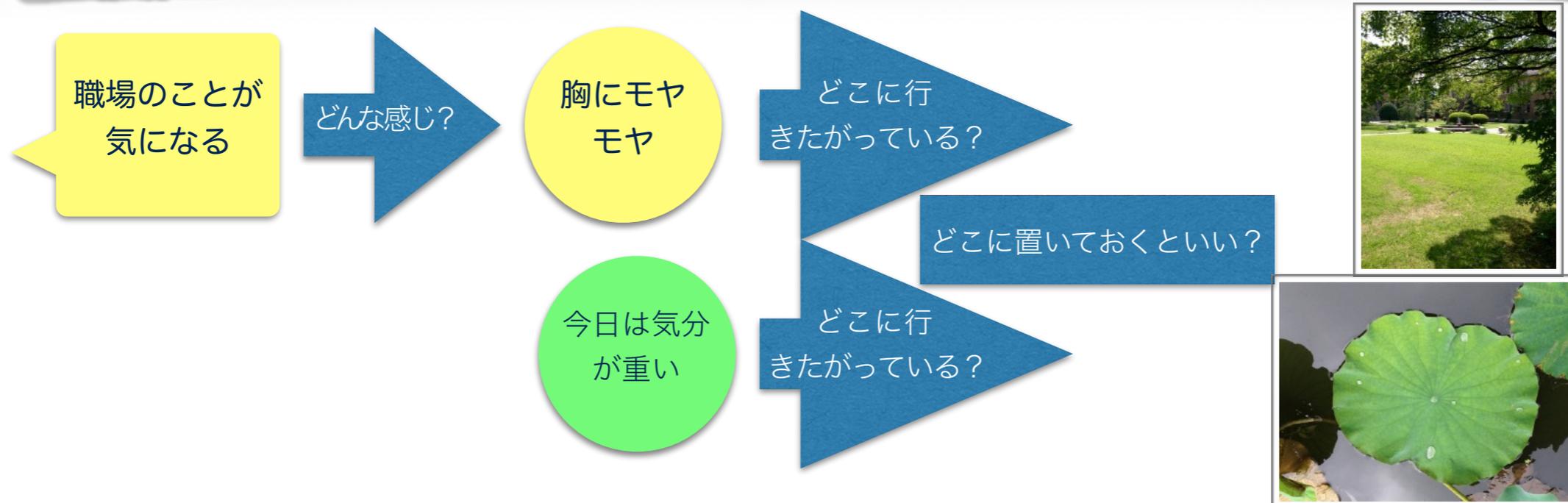


# Clearing a Space (クリアリング・ア・スペース)

- ・ クリアリング・ア・スペースは「フォーカシング簡便法」の中の1つの所作
- ・ 気がかりやその〈感じ〉から適切な距離をイメージしてみる
- ・ 「悩む」とは気がかりや〈感じ〉を近くに持ちすぎていること。適切に距離がおけたら、気がかりを「冷静に」眺めることができる。すると、それは異なったあり方に見えてくる
- ・ 気がかりやその〈感じ〉から適切な距離が置けると、「悩んでいる」感じがなくなる。綺麗に「こころのお部屋」を整理整頓してお掃除したあとのように、こころにクリアーな空間 (cleared space)ができるから、それを味わって、しばらくそこに居る。



# Clearing a Space (クリアリング・ア・スペース) 詳細

- 最近の自分の生活を振り返ってみましょう 久しぶりにお友達に会ったみたいな感じで 元気にしてた？という感じで自分に接してみましょう
- \*気掛かりが浮かんできたら、一言だけ言ってください（ある人との関係など）それが気になっていることに気づいておきましょう
- そのことを思っているとどんな〈感じ〉（フェルトセンス）がありますか？ そんな感じがあることに気づいておきましょう
- その気掛かりと〈感じ〉をどこかに「置いておく」としたらどこがいいでしょうか？ {捨てるイメージはうまくいかないことが多いです 壺に入れておく、棚の上、見通しがいい公園のベンチ、ポケットの中などがよく浮かぶようです} 置いておくのが難しい場合は、「それはどこに行きたがっていますか？」「それは、本来、どこにあるべきものですか？」
- その場所でいいでしょうか うまく置けないようなら場所をかえてみます
- 置けたら、次にはどんな気掛かりが浮かんできますか？ {3-4つくらい浮かぶのは普通です} 【上\*に戻る】