

INSIDE

LIFE

インサイドライフ 前例のない時代に強さを 与えるカード。自分自身 で創るカードセット。

変化と不変が同時に起こっている現在のような状況は、私たちの誰も前に経験したことのないものです。この状況において、私たちは不確かなものを受け入れ、新しい習慣と折り合いをつけるという課題を強いられています。ロックダウン、検疫措置、絶えることのない悪いニュースが長く続くほど、心理的負担はより重くなっていきます。私たちが手の消毒している間、私たちの精神は無防備で、これらの猛攻撃を受けています。では、どのようにして精神を浄化し、免疫をつけることができるのでしょうか？

少しの援助、意味、そしてこの現在の危機における希望の光をみんなに与えるために、私たちは小さな自分自身で創るカードセットを開発しました。40枚のインサイドカードと40枚のライフカードで構成されており、これらを組み合わせると1,600の強さと明確さを与える文章を作成することができます。この1,600の文章を使用することによって、あなた自身の対処戦略を創ることができます。また、これらの文章は、人間として基本的に必要とされている保護、自律性、人間関係、自尊心の強化に指向されています。

したがって、インサイドライフカードセットは、両方とも、危機防止と危機介入のための手段として一実用的であり、シンプル、そして自宅にて使用することが可能です。

仕組みは次のとおりです。

- * PDFをダウンロードし、印刷してカードを切り抜いてください。
- * あなた自身のための強さを与える文章を作成してください。不確かなものや恐怖に対して、マントラを唱えるように、心理的に回復します。
- * あなたが作成した文章を声にして読んでください。それと同時に、右手で時計回りに左の鎖骨の下を擦ってみてください。（声に出した文と合わせて触覚による刺激を与えることは、マイケル・ボーネによるPEPプロセスと実施形態に焦点を当てた心理学による効果的な介入である。）

- * このカードを今読んでいる本のしおりにしたり、冷蔵庫にはったり、何度も書いてみたりすると良いでしょう。記憶にこの文章が留まるようにすることが最終目的です。
- * 家族と住んでいたたり、アパートを共有している場合は、同居している人たちとこのカードを使って、現在の日々で経験したことやその考察について話してみてください。
- * このカードにある文章以外で、思い浮かんだ文章を書くために白紙のカードも何枚か追加しています。
- * このリンクを家族や友達、同僚の人たちに共有してください。そうすることによってこの強さを与える文章は、より多くの人たちに届くことができます。
- * あなた自身で創ったカードの写真や、インサイドライフカードセットでの経験についてのお便りを心よりお待ちしております。

このような大変な時代ですが、あなたの体と精神が健康でありますように。

サビネ・エバースバーガー、マイケル・ボーネ
Sabine Ebersberger and Michael Bohne

www.innen-leben.org

このテキストとカードを日本語訳して下さった奥田梨恵子さんに感謝いたします。

Sabine Ebersberger博士とMichael Bohne医師によるNNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE、2020)。NNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE、2020)は、Creative Commons 4.0 Licenseの下、以下の条件：Attribution - NonCommercial Distribution - ShareAlikeでライセンスされています。詳細：www.creativecommons.org



考察：強さを与える文章を自分自身の治癒に使う人たちは、自分自身の行動に責任を持つこと。強さを与える文章の使い方は、専門的な治癒を必要とする状態のための治癒の代わりにはなりません。

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Japanese Version]

インサイドライフ

前例のない時代に強さを与えるカード。
自分自身で創るカードセット。

Translated by:

Rieko Okuda & Ryoko Bessho

INSIDE

現状が明確に私の限界
を超えようとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

自分自身が全く役に立
たず、他人のなすがま
まであるとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

外出が出来なくなって
しまったとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

私は壁が閉じているよ
うに感じているが、

www.innen-leben.org

INSIDE

自分自身や私が愛す
る人たちの心配をし
ているとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

自分の習慣を色々な形
に変えなくてはならな
かったとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

全てが朽ち果ててい
るようだととしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

自分の生計について
心配していても、

www.innen-leben.org



INSIDE

現状において、自分自身を整理することが難しいとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

次に何が起こるのかを物凄く考えてしまったとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

この状況がどのくらい続くのか見当がつかないとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

仕事をしたかったり、仕事仲間に会いたいたとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

全てのことに圧倒されているとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

わずかな将来の見通しもないが、

www.innen-leben.org



INSIDE

保育園や学校がどうなるかわからないが、

www.innen-leben.org



INSIDE

閉じ込められていると感じているとしても、

www.innen-leben.org



INSIDE

社会環境から切り離されていると感じたとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たくさんのお話をあきらめないといけな
いとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

どのように人々が変わっていくのか気が
付いたとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

私は、どのくらいこの状況が大変なことなのかわ
かっている人たちがいて怖くなるが、

www.innen-leben.org

INSIDE

どのように世界経済が進展するのか心配
になるが、

www.innen-leben.org

INSIDE

他にある非常に大切なトピックが注目されな
くなっているが、

www.innen-leben.org

INSIDE

環境が変に疎外されているとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえニュースが今後、日および数週間
では進歩しないとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

自分の家族や親戚を訪問することができ
なくても、

www.innen-leben.org

INSIDE

誰も医療制度がこの危機にうまく対処できる
かわからないが、

www.innen-leben.org

INSIDE

全国でテストが延期
されているが、

www.innen-leben.org

INSIDE

自宅自粛が現実にな
っても、

www.innen-leben.org

INSIDE

時々、別の惑星にいる
ような気がしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえ不確かさのため
に恐怖でいっぱい
になっても、

www.innen-leben.org

INSIDE

朝には本当であった
ことが夜には嘘にな
っていたとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

公共の生活が止まっ
たとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

恐怖と心配でいっぱい
いっぱいになっても、

www.innen-leben.org

INSIDE

時々あまりにも暇す
ぎるが、

www.innen-leben.org

INSIDE

この状況の全てが私
のキャンにさわるが、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえ他の人の運命が私の頭から離れないとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえメディアの報道が恐怖やパニックを煽ったとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえたまに家の中のムードがピリピリしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

たとえ今の状況が私の全ての計画を台無しにしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

私の子供たちを一日中忙しくしておく方法を想像できないとしても、

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

減速していることを良いように受け止めるようにしています。

www.innen-leben.org



LIFE

自分を含めた全ての人がきちんと世話してもらえると信じます。

www.innen-leben.org



LIFE

自分自身の4つの壁の中で健康のために何が出来る方法を見つけます。

www.innen-leben.org



LIFE

この状態を最大限に活用しようとしています。

www.innen-leben.org



LIFE

自分が感じることに率直に受け止め、私はその感情について話します。

www.innen-leben.org



LIFE

毎日、より良く生きるための理由を見つけます。

www.innen-leben.org



LIFE

このチャレンジを強さと自信を持って挑戦します。

www.innen-leben.org



LIFE

私はイタリア人のすることがとても好きなので、大声で窓から外に歌います。

www.innen-leben.org



LIFE

家の中で出来ることを自分自身で見つけます。

www.innen-leben.org



LIFE

この時間を使って物事を整理整頓します。

www.innen-leben.org



LIFE

このシステムを動かし続けてくれている人たちに深く感謝します。

www.innen-leben.org



LIFE

またチョコレートがこの状況を切り抜けるのに役立ってくれていることが証明されました。

www.innen-leben.org



LIFE

私はより良い時代が来ると確信しています。

www.innen-leben.org



LIFE

まだ郵便が配達されているので、また手紙を書きます。

www.innen-leben.org



LIFE

自分の出来る範囲で、意味のある貢献をします。

www.innen-leben.org



LIFE

私たち、みんな、同じ状況にいることに気づきました。

www.innen-leben.org



LIFE

どのように他の人たちをサポートできるか、その方法を見つけます。

www.innen-leben.org



LIFE

高齢者の方々が何か必要な時のために、自分の電話番号を近所の人たちに渡しておきます。

www.innen-leben.org



LIFE

自分自身にとって何が大切なのか自分に問います。

www.innen-leben.org



LIFE

恐怖とどのように折り合いをつけるかを学びます。

www.innen-leben.org



LIFE

私は、自分自身に、より深く考え、振り返る余裕を持ちます。

www.innen-leben.org



LIFE

家にいるにも関わらず、私だけではないということがわかりました。

www.innen-leben.org



LIFE

再び家族と過ごす時間ができて嬉しいです。

www.innen-leben.org



LIFE

毎日、きちんと計画を立てます。

www.innen-leben.org



LIFE

勝つということはありません。

www.innen-leben.org



LIFE

誰も私の楽観的な考え方を奪うことはできません。

www.innen-leben.org



LIFE

笑いやユーモアが自由を感じさせてくれることに気づきました。

www.innen-leben.org



LIFE

少なくとも私は家で
仕事ができます。

www.innen-leben.org



LIFE

不安を安らぎに変え
ます。

www.innen-leben.org



LIFE

時には、シンプルな
ことはより豊かなこ
とです。

www.innen-leben.org



LIFE

ユーモアや思いやりが
育っていることにとて
も嬉しく思います。

www.innen-leben.org



LIFE

自分の家を自分の居る
べき場所にします。

www.innen-leben.org



LIFE

私にとって大切な人た
ちとつながり続ける手
段を見つけます。

www.innen-leben.org



LIFE

現在のチャレンジを
創造することによっ
て乗り越えます。

www.innen-leben.org



LIFE

私は、自分自身に感
謝し、そのままの自
分を尊敬します。

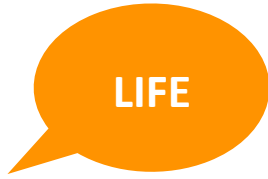
www.innen-leben.org



LIFE

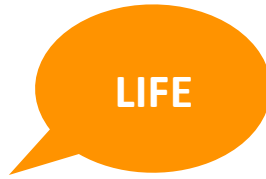
この危機を心と頭で
乗り越えます。

www.innen-leben.org



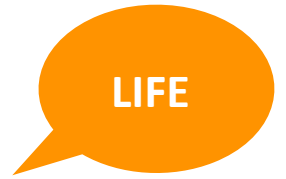
どういう訳か、カレンダーが埋まっていないことに安心しています。

www.innen-leben.org



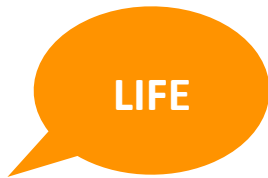
公益のために自制する必要があると自認します。

www.innen-leben.org



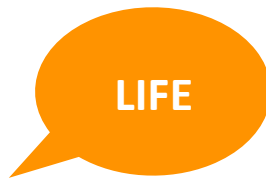
草は静かに成長しつづけます。

www.innen-leben.org



毎日、たとえ短い時間であっても、自分自身のために何かをしようとしています。

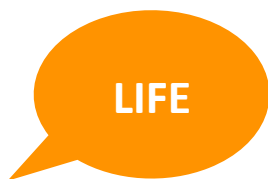
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org