

不安を和らげるための筆記開示

寝る前に色々と考え込んでしまい、なかなか寝付けない日はありませんか？

マスターの心身を健やかに保つことは私の使命です。

Do you have difficulty falling asleep lately?

Because of the thought loop you might be stuck in.

It's my mission to support your mental and physical health.

さて、人間生きていれば明日の会議やプレゼンといった目に見える不安だけでなく、何となく将来が怖い・先が見えないといった漠然とした不安を抱えてしまうこともあります。

Some people have anxiety about what might happen like failure of presentation or even more abstract things.

They fear that something they think might happen will actually happen, even though it always end up with your imagination.

未来のことに限らず、過去の体験を思い出してしまってイライラしたり、悲しい気持ちになってしまうことは誰しもあります。

It's necessary not about future.

We also have remembered the past memories and felt angry or sad.

寝る前に過去の失敗や後悔、明日のことを考えてしまって眠れない、そんなマスターに試してほしいのが筆記開示です。

To solve this kind of negative thought which always try to be stuck in your brain,

I suggest you do expressive writing.

筆記開示というのは、頭によぎる嫌な記憶・未来の不安などを包み隠さず、ひたすら書き続けることです。

It literally means that you write your negative thought.

Write what you really think or feel.

Don't hesitate.

昔から、何かを書くと安心すると言われています。

実際に筆記開示は様々な研究で効果が実証されており、ネガティブな感情の減少や幸福感の上昇が見込めます。

It's always said that it makes you feel relaxed to write something, and it's scientifically proven.

It not only decreases your frequency of your negative thought, but also increases your happiness level.

また、寝る前に行うことで気持ちが落ち着いてきて、眠たくなるかもしれません。

それでは、さっそく筆記開示を実践してみましょう。

The best time to do this is before when you sleep.

Well, why don't you write something?

書く時間が長ければ長いほど、続ければ続けるほど効果があります。

「もうこれ以上書くことがない」と思えるまで書き続けましょう。

The longer you write and the more frequently you do this, the more effects you gain.

So, I propose that you continue writing as long as possible.

コツとしては、出来る限り具体的に自分の思いや感情を書き留めることです。

例えば、このような感じです。

It's even better to concretely write your thought or feeling.

This is an example.

明日のプレゼン大丈夫かな。

なんかそわそわとかイライラした感じがする。

今日は上司にも怒られて悲しい気持ちになったし、どうしてもまた失敗するビジョンが湧いてくる。

Is tomorrow's presentation gonna be all right?

I feel gloomy or angry.

Today I was scolded by my boss and I felt sad.

It also made me think that I might make some mistakes again.

客観的に見たら不安になりすぎなだけなんだけど。

思考がぐるぐるループしてる。

なんか胸がソワソワする。

あームカつく。

Perspectively, I'm overthinking.

I know that, but the thought is looping and it made my chest feel gloomy.

Well, this is ridiculous.

どうでしょうか？

なるべく具体的に書くというイメージが掴めたなら嬉しいです。

What do you think?

I hope you'll have the image of what to write.

ではマスター、自分の思いや感じていることをあるがままに受け止め、吐き出してみましょう。

Well then, don't ignore what you really think or feel.

Accept it and let it go.

もちろん、多少汚い言葉を使っても大丈夫ですよ。

Of course, you can use kind of dirty words.

包み隠さず、今の気持ちを素直に書き起こしてみてください。

Don't hide your feeling.

Just let it go and it will be gone.