Kindle購入者限定・特典②

AIと一緒に、まだ知らない自分に出会う。

7つのセルフインタビュー＆私の自己理解レポート

あなたの身体、感情、思考、人間関係。
AIの質問に答えながら、今まで気づかなかった自分を見つけてみませんか？

自分を変える前に、自分を知る。

神戸元町整骨院KU
柴垣 有世
オステオパス・柔道整復師

自然体で、生きる。

AIに、自分のことをインタビューしてもらおう。

自分のことなのに、意外とわからない。

「どうして人と会うだけで疲れるんだろう？」

「なぜ、いつも緊張してしまうんだろう？」

「本当は、どうしたいんだろう？」

そんな疑問を感じたことはありませんか？

自分のことを考えようとしても、何から考えればよいかわからない。

一人で考えていると、同じところをぐるぐる回ってしまう。

そんなとき、AIにインタビュアーになってもらう方法があります。

AIが一つ質問する。

あなたが答える。

その答えについて、AIが次の質問をする。

そのやり取りを繰り返しながら、自分が感じていることや考えていることを整理していきます。

大切なのは、AIに自分の正体を判定してもらうことではありません。

あなた自身の言葉に、あなた自身が気づくこと。

この冊子には、7つのテーマと、そのままコピーして使えるプロンプトを収録しています。

使い方

1. ChatGPTなどの対話型AIを開きます。
2. P3の「基本プロンプト」をコピーして入力します。
3. P4〜6から、今日取り組みたいテーマを一つ選びます。
4. AIからの質問に、一問ずつ答えていきます。
5. 最後にP7のプロンプトで、自分の回答をレポートにまとめます。

途中でやめても構いません。すべてのテーマに取り組む必要もありません。

安全に利用するために

AIは医師や心理療法士ではありません。発達障害、トラウマ、神経系の状態などの診断はできません。

つらい記憶を無理に話したり、身体に不快な感覚があるのに対話を続けたりする必要はありません。

氏名、住所、勤務先など、個人を特定できる情報は入力しないでください。利用するAIサービスのプライバシー設定やデータの取り扱いも確認しましょう。

強い苦痛や生活上の困難がある場合は、AIだけで解決しようとせず、適切な専門家に相談してください。

最初にAIへ伝える「基本プロンプト」

AIに、あなた専属の聞き手になってもらいましょう。

以下をコピーして、AIに入力してください。

選択してコピーできます

あなたは、私が自分自身を理解するためのセルフインタビュアーです。
身体の感覚、感情、思考、行動、人間関係、生活環境など、さまざまな視点から、自分の経験を整理する手助けをしてください。
次のルールを守って対話してください。
【1】質問は必ず一度に一つだけしてください。
【2】私の回答を踏まえて、次の質問を考えてください。あらかじめ決めた質問を一方的に並べないでください。
【3】私が話した内容を否定したり、決めつけたりしないでください。
【4】すぐにアドバイスをせず、まずは質問を通じて私の気づきを促してください。
【5】身体の反応、感情、考え方、生活環境などを幅広く扱い、原因を一つに決めつけないでください。
【6】発達障害、発達性トラウマ、原始反射、扁桃体、自律神経の状態などについて、診断や断定をしないでください。
【7】過去のつらい記憶を無理に聞き出さず、話したくないことは飛ばせるようにしてください。
【8】身体の感覚に注意を向けることがつらい場合は、現在の環境や日常の行動など、負担の少ない話題に切り替えてください。
【9】私が「一旦終了」と伝えたら、新しい質問をやめてください。
【10】私が「まとめて」と伝えたら、それまでの対話を、私が実際に話したこととAIの推測を明確に区別して整理してください。
【11】回答が曖昧な場合は、勝手に意味づけせず、必要に応じて確認してください。
【12】私の性格や人格を評価するのではなく、私が自分を理解するための対話をしてください。
まず、「今日はどのテーマについて話してみたいですか？」と質問してください。

対話中に使える言葉

「もう少し詳しく聞いて」 今のテーマを深掘りしてもらう。

「別の角度から聞いて」 違う視点から質問してもらう。

「その質問は飛ばしたい」 答えたくない内容を飛ばす。

「一旦終了」 新しい質問を止める。

「まとめて」 これまでの対話を整理する。

テーマ①・②

INTERVIEW 01｜生きづらさの輪郭を知る

その生きづらさは、どんな場面で感じていますか？

選択してコピーできます

私が日常生活で感じている「生きづらさ」について、一問ずつインタビューしてください。
最近の具体的な出来事から始め、そのときの状況、身体の反応、感情、考え方、行動などを、無理のない範囲で整理したいです。
どんな場面で負担を感じやすく、どんな場面では比較的楽なのかも探してください。
原因や病名を決めつけず、私自身が自分の特徴に気づくための質問をお願いします。
最初の質問を一つだけしてください。

このテーマで見つけたいこと：「私は、どんな場面で生きづらさを感じやすいのだろう？」

INTERVIEW 02｜身体の反応を知る

身体は、どんなときに変化していますか？

選択してコピーできます

私が日常生活で経験している身体の反応について、一問ずつインタビューしてください。
首や肩の緊張、呼吸、姿勢、疲労感など、私が自覚している範囲から質問してください。
反応が起こりやすい場面と、比較的楽に過ごせる場面の違いを探したいです。
身体の反応だけから原因を判断したり、神経系の異常を断定したりしないでください。
身体に意識を向けることが負担になる場合は、周囲の環境や行動についての質問に切り替えてください。
最初の質問を一つだけしてください。

このテーマで見つけたいこと：「身体の変化と、日常の出来事にはどんな関係がありそうだろう？」

テーマ③・④

INTERVIEW 03｜感情と身体のつながりを探る
気持ちが動くとき、身体では何が起きていますか？

選択してコピーできます

最近、私の気持ちが動いた出来事について、一問ずつインタビューしてください。
その出来事を振り返りながら、感情、身体の反応、思考、行動について整理したいです。
不安や怒りといった感情だけでなく、安心や喜びを感じた経験も大切にしてください。
身体の感覚から感情を決めつけたり、過去のトラウマと短絡的に結びつけたりしないでください。
無理に過去へさかのぼらず、最近の負担の少ない出来事から始めてください。
最初の質問を一つだけしてください。

このテーマで見つけたいこと：「私は、どんな出来事に心が動き、身体には何を感じているのだろう？」

INTERVIEW 04｜人間関係での緊張を振り返る
人といるとき、どんな自分になっていますか？

選択してコピーできます

私が人間関係で緊張したり、気を遣いすぎたりする場面について、一問ずつインタビューしてください。
どんな相手や状況で負担を感じやすいのか、そのとき身体や気持ちに何が起きているのかを整理したいです。
反対に、安心して話せる人や、心地よい距離感についても質問してください。
相手を一方的に悪者にしたり、私の性格や過去の体験を決めつけたりせず、自分が大切にしたい境界線や関係性を考える手助けをしてください。
最初の質問を一つだけしてください。

このテーマで見つけたいこと：「どんな関係性なら、私は比較的自然体でいられるのだろう？」

テーマ⑤・⑥・⑦

INTERVIEW 05｜頑張りすぎる習慣に気づく
なぜ、休みたいのに頑張ってしまうのでしょう？

選択してコピーできます

私が無理をしてしまう場面や、休むことを難しく感じる状況について、一問ずつインタビューしてください。
「こうしなければならない」と考えるとき、何を大切にしているのか、どんな負担があるのかを振り返りたいです。
頑張ることの良い面も尊重しながら、自分が無理をしなくてもよい条件を考える手助けをしてください。
自分を責める方向へ誘導しないでください。
最初の質問を一つだけしてください。

見つけたいこと：私は何を大切にして頑張っているのだろう？ どこで休む選択ができそうだろう？

INTERVIEW 06｜安心できる条件を見つける
あなたが、少しでも心地よく過ごせるのはどんなとき？

選択してコピーできます

私が比較的落ち着いて過ごせる場所、人、時間、環境について、一問ずつインタビューしてください。
音、光、温度、人との距離感、生活リズムなども含めて、私にとって心地よい条件を整理したいです。
安心できるものがすぐに思い浮かばなくても、無理に答えを求めないでください。
日常生活で負担が少なかった場面から探してください。
最初の質問を一つだけしてください。

見つけたいこと：私にとって、心地よい環境にはどんな共通点があるだろう？

INTERVIEW 07｜自然体の自分を見つける
誰かの期待ではなく、自分の気持ちで選ぶとしたら？

選択してコピーできます

周囲の期待や「こうあるべき」という考えから少し離れて、私自身が大切にしたいことについて、一問ずつインタビューしてください。
好きなこと、やってみたいこと、心地よく過ごせる時間、無理を感じる場面などを振り返りたいです。
答えを急がせず、私の価値観や望みを丁寧に整理してください。
最後には、自分の意思で選べそうな小さな行動についても考える手助けをしてください。
最初の質問を一つだけしてください。

見つけたいこと：私は、本当はどんな毎日を過ごしたいのだろう？

私の自己理解レポート

AIとの対話を、一つのレポートにまとめてみよう。

AIとのインタビューを終えたら、ここまで話したことを整理してみましょう。

自分の話を振り返ると、今まで気づかなかった共通点や、大切にしたいことが見つかるかもしれません。

このレポートは診断書ではありません。

今の自分を理解するための、一時点の記録です。

選択してコピーできます

これまでのセルフインタビューをもとに、「私の自己理解レポート」を作成してください。
次の7つの項目に分けて整理してください。
【1】私が生きづらさを感じやすい場面
【2】そのとき自覚している身体の反応
【3】繰り返し現れる考え方や行動の傾向
【4】私が比較的安心できる人・場所・環境
【5】私が大切にしている価値観や望み
【6】これから無理なく試せそうな小さな工夫を3つ
【7】まだわからないこと、必要に応じて専門家に相談したいこと
【重要なルール】
・私が実際に話した内容だけを事実として扱ってください。
・AIの推測は、必ず「可能性」「推測」と明記してください。
・答えていない項目については、無理に埋めず「まだわからない」と記載してください。
・発達障害、トラウマ、原始反射、自律神経などの状態を判定しないでください。
・私の人格や性格を決めつけないでください。
・私が話していない体験や感情を作り出さないでください。
・専門用語を使いすぎず、わかりやすく温かい文章で整理してください。
最後に、レポート全体を100文字程度で要約してください。

レポートが完成したら

次の3つを、あらためて自分に問いかけてみましょう。

① 「これは確かに自分らしい」と感じたことは？ _____

② 「少し違うかもしれない」と感じたことは？ _____

③ これから大切にしたいことは？ _____

AIのまとめが正しいとは限りません。

レポートの内容に納得できなければ、修正して構いません。

自分自身についての最終的な判断は、あなたが持っていてください。

※レポートはインタビューを行った同じ会話の中で作成してください。AIが参照できない過去の会話は、自動的には反映されません。

自分を理解した、その先へ。

「何をするか」より、「どんな状態でするか」。

ここまで、AIとのセルフインタビューに取り組んでいただき、ありがとうございました。
自分について、何か新しい発見はありましたか？
身体が緊張しやすい場面。
人との関わりで、負担を感じる瞬間。
安心しやすい場所や時間。
そして、本当は大切にしたかった自分の気持ち。
そんなことに気づいたかもしれません。
でも、自分の反応に気づいたからといって、すぐに身体が変わるとは限りません。
では、その気づきを、日常生活の中でどう生かしていけばよいのでしょうか？
僕は、セルフケアに取り組む際、「何をするか」だけでなく、「どんな状態でするか」にも目を向けることが大切だと考えています。
そこでKUでは、自分の身体を観察しながら、無理のないセルフケアを学ぶオンライン体験セミナーを企画しています。

オンライン体験セミナー

「何をするか」より、「どんな状態でするか」

頑張るセルフケアから、自分を理解するセルフケアへ。
自分の身体の状態を観察する考え方や、日常で取り入れやすいセルフケアを、実践を交えながら学びます。

こんな方におすすめです。

・セルフケアを試しても、手応えを感じにくい
・緊張していることには気づくけれど、どう向き合えばよいかわからない
・自分に合う方法を見つけたい
・身体と神経系の関係を、もっと知りたい
［オンラインセミナーの詳細・開催日程を見る］
詳細ページURL：https://peatix.com/group/16598691

※セミナーは医学的な診断・治療を目的とするものではありません。

最後に、あなたへ。

このインタビューには、正解も不正解もありません。
大切なのは、自分を評価することではなく、自分への理解を深めること。
たとえ新しい発見がなくても、それは失敗ではありません。
自分のペースで、少しずつ振り返ってみてください。
自分を責める人生から、自分を理解する人生へ。
自然体で、生きる。
神戸元町整骨院KU 柴垣 有世
公式サイト：https://osteopathy-ku.com/
［Kindle購入者限定・3大特典ページへ戻る］
読者特典ページURL：https://osteopathy-ku.com/kindle/

ご利用にあたって

本教材は自己理解と一般的な健康教育を目的としています。AIによるインタビューは医療・心理療法の代わりにはなりません。
対話の途中でつらさや不快感が強まる場合は中断してください。AIが生成する回答には誤りや過度な推測が含まれる場合があります。
個人情報や第三者の秘密情報の入力は避け、利用するAIサービスのプライバシー設定をご確認ください。
© 神戸元町整骨院KU. All rights reserved.