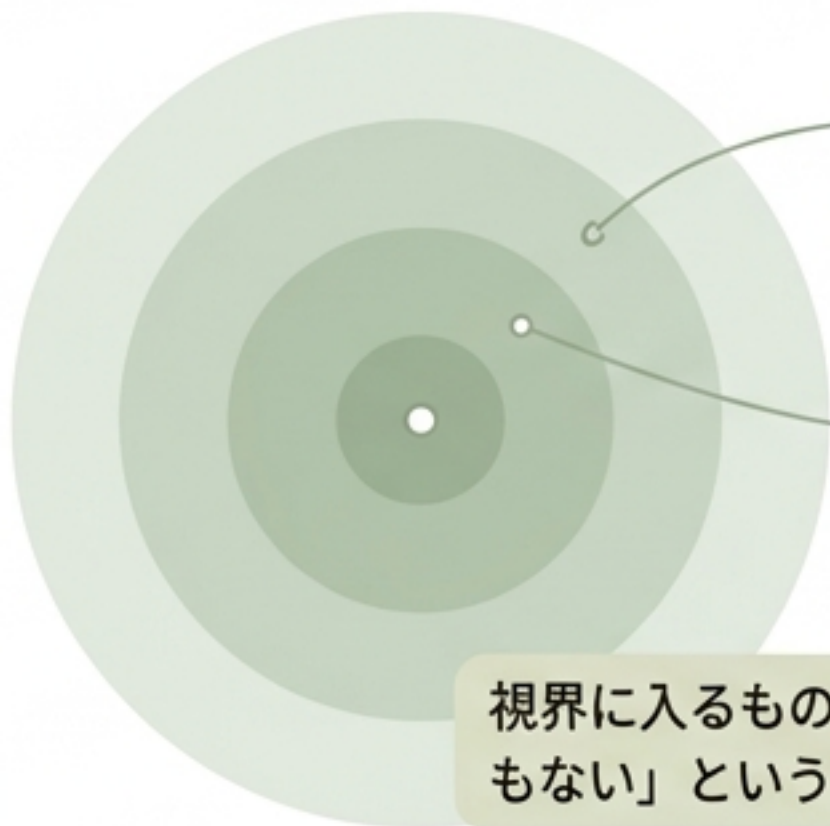


「私がこの部屋で見ているものは、何の意味もない。」



Step 2: 遠くのものへ

窓の外の景色や、少し遠くに見えるものへと範囲を広げる。

Step 1: 身近なものから

テーブル、椅子、自分の手など、すぐ近くにあるものに目を向ける。

視界に入るもの一つひとつに、「これは何の意味もない」という言葉をただ静かにあててみる。



時間：1回1分程度（がんばりすぎず、気楽に）



頻度：朝と夜の1回ずつ



ルール：モノに区別やジャッジをつけない。
「大事なもの」も「そうでないもの」も、
分け隔てなく同じように言葉をあてる。



💡 気づきのヒント

「全部意味がない」と虚無になるワークではありません。

「自分が勝手に意味（良い・悪い）をつけているだけなのかも」と気づくための練習です。

ジャッジのフィルターをゆるめて、心を身軽にする第一歩として、軽く受け取ってみましょう。