

ホーキングズ博士の「意識のマップ」を参考にした、**ふり返りのためのシート**です。点数で自分を評価したり、責めたりするためのものではありません。**気づけたことが、いちばんの一步**です。

書いた日： 月 日

名前：

① 最近、いちばん心に残っている出来事

② そのとき、いちばん近かった気持ちに○（いくつでも）

レベル	こんな気持ち（愛原百麗の言い換え）	○
▲ パワー（200以上）		
悟り 700～	言葉にならない静けさ（ここは目指さなくて大丈夫）	
平和 600	深い安らぎ。何も足りないものがない感じ	
喜び 540	理由がなくてもうれしい。満たされている	
愛 500	相手のいいところも欠点も、まるごと大切に思える	
理性 400	落ち着いて考え、筋道を立てられる	
受容 350	「起きたことは起きたこと」と受けとめられる	
意欲 310	「やってみよう」と前向きに動ける	
中立 250	「まあ、いいか」と力を抜ける	
勇気 200	怖くても、自分にできることをやってみる（分かれ道）	
プライド 175	「わたしは正しい」。見下されたくない	
怒り 150	腹が立つ。許せない。イライラする	
欲望 125	「もっとほしい」「足りない」が止まらない	
恐怖 100	不安で心配。この先が怖い	
深い悲しみ 75	失ったものを思って、涙が出る	
無気力 50	何もしたくない。どうせ変わらない	
罪悪感 30	「わたしが悪い」と自分を責めてしまう	
恥 20	消えてしまいたい。自分がいやになる	
▼ フォース（200未満）		

③ その気持ちを、からだのどこで感じますか？

☐ 胸 ☐ のど ☐ おなか ☐ 肩・首 ☐ 頭 ☐ その他（ ）

200より下に○がついても、大丈夫です。気持ちは1日の中でも上がったり下がったりします。
2枚目の「上げ方ワーク」で、200（勇気）のほうへ、少しずつ向きを変えていきましょう。

1枚目で○をつけた出来事について、上から順に書いてみましょう。**オレンジの記入例**は「職場で上司にきつく注意された」場合です。

STEP 1 感情に名前をつける

記入例 わたしは今、**怒り（150）**と、みんなの前で注意された**恥ずかしさ（20）**を感じている

わたしは今、 _____ を感じている

STEP 2 ドラマを見るように観察する

気持ちを押し込めず、責めず、ドラマの場面を見るように、少し離れたところから眺めます。感情に巻き込まれて苦しくなったら、いったん中断して深呼吸を。眺める前と後の強さを0～10で。

記入例 注意された場面を、ドラマのワンシーンのように眺めた。胸がつまる感じ。強さ 8 → 5

眺めて気づいたこと _____ 強さ（ ） → （ ）

STEP 3 自分に、思いやりのひと言を

記入例 みんなの前で注意されたら、悔しくて当然だよ。よくがまんしたね

STEP 4 その出来事の「おかげ」を3つ探す

この出来事が、わたしやまわりの人を助けてくれたことは？ 小さなことで大丈夫です。

記入例 ① 確認の手順を見直せた ② 後輩に同じミスをさせずにすむ ③ 上司が何を大切にしているかがわかった

① _____
② _____
③ _____

STEP 5 今日できる「勇気の一步」を1つ

記入例 明日の朝、上司に確認の手順を相談してみる

書き終えたいまの気持ちに○

勇気 中立 意欲 受容 理性 愛 喜び 平和 まだ200より下（それでOK）

※ホーキンス博士の「意識のマップ」と、ディマティーニメソッドの考え方を参考にした、愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。

※眠れない・食べられない日が続く、消えてしまいたい気持ちが強いときは、ひとりで抱えず、医療機関や相談窓口にご相談ください。