

感情をほどく ワークシート

感情を感じる (1/2)

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。1回は15分くらいまで。きつと感じたら、そこでやめて大丈夫です。このシートは、誰かに見せるためのものではありません。

いまの感情の強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=おだやか 10=いちばん苦しい

STEP 1 いま気になっている出来事を、ひとつ書く

例：母からの電話で「あなたはいつも気がきかない」と言われ、何も言い返せなかった

STEP 2 体の感覚に気づく

出来事を思い浮かべたとき、体のどこに、どんな感じがありますか。その場所に、そっと手を当ててみましょう。

☐ 胸 ☐ のど ☐ おなか ☐ 肩・首 ☐ 頭 ☐ 背中 ☐ 手・足 ☐ その他 ()

どんな感じ？ _____

例：ぎゅっとしめつけられる／つまる／重い／熱い／冷たい／ざわざわする

STEP 3 感情に名前をつける

あてはまるものに、いくつでもチェックを入れてください。怒りの下に、悲しみや寂しさが隠れていることもあります。

☐ 怒り ☐ イライラ ☐ 悔しい ☐ 悲しい ☐ 寂しい ☐ むなしい ☐ 不安 ☐ こわい ☐ 恥ずかしい
☐ 申し訳ない ☐ うらやましい ☐ がっかり ☐ 傷ついた ☐ 疲れた ☐ その他 ()

わたしは今、 _____ を感じている

STEP 4 15分、書き出す

誰にも見せない前提で、思いつくままに書きます。文章が整っていなくても、同じことを何度書いても大丈夫です。言えなかったことは「出さない手紙」として書いてかまいません。

書ききれないときは、裏や別の紙に続けて書いてください。書き終えたら、破って捨ててもかまいません。

書き終えたあとの感情の強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) はじめとくらべてみましょう

終わったら、温かいものを飲む・体をさする・早めに休むなど、自分をいたわる時間をとりましょう。

感情をほどく ワークシート

両面を見る (2/2)

STEP 6 くり返し感情がわいてくる相手（出来事）を書く

泣いても、書いても、思い出すたびに同じ感情がわいてくる相手や出来事を、ひとつ選びます。

いまの感情の強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=おだやか 10=いちばん苦しい

STEP 7 「つらい面」と「もたらしたもの」を書き出す

その人のいやなところ、出来事のつらい面を左に書きます。右には、それがあなたにもたらしたもの（助けになったこと・身についた力・学んだこと）を、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：わたしの話を、いつも否定してくる母

つらい面＝自分に自信がもてなくなった／本音を言えなくなった

もたらしたもの＝自分で調べて決める力がついた／人の気持ちの変化に気づけるようになり、仕事で活きている／「わたしは子どもの話を否定しない」と決められた

つらい面（いやなところ）	それが、わたしにもたらしたもの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____

※相手の行為を「よかった」と正当化するためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探すためのものです。

書き終えたあとの感情の強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ STEP 6とくらべてみましょう

STEP 8 気づいたこと・自分にかきたい一言

例：わたしは、本当はわかってほしかったんだ。ここまで、よくがんばってきたね

こんなときは、ひとりで続けしないでください：気分の落ちこみや眠れない日が2週間以上続く／つらい場面がよみがえるフラッシュバックがある。心療内科・精神科に相談してください。暴力や暴言を受けている関係では、まず安全を確保することが先です。

どの感情も、あなたが大切にしているものを教えてくれるサインです。