

ネガティブ感情採点

ネガティブ

この項目をやっていきましょう！

2週間感じるたび、毎日ほっていくと効果的です！

Q1.最近、嫌だなと思ったことはどんなことですか？

Q2.その時、本当はどんな感情を感じましたか？

悲しい 点

理由→

寂しい 点

理由→

怖い 点

理由→

Q3.感じた感情を声に出して言った時、体でなんとなく嫌な感じがするとなったら、どこでどのように感じますか？

Q4.ノーマライゼーションで自分に言葉をかけてください。

Q5.ここまで、どう感じましたか？

【見本】

Q1.最近、嫌だなと思ったことはどんなことですか？

PTAでお土産を買う役目をミーティング欠席者にLINEでお願いをした。

必要最低限のこと(日持ちのするもの・地元っぽいもの・購入先の店名・値段・大体の数)を伝えたのに、何度も確認のLINEが来た。

こんなに情報を渡しているから、考えて買ってきてほしいなどちょっとイラつとした。

普段だと、こうしたことはよくあるから、適当に流していたけど、なんでこんな気持ちになったか振り返った。

Q2.その時、本当はどんな感情を感じましたか？

悲しい 8点

理由

- 私は人に頼りたいのに頼れなかつた
- 私は一人で考えてきた
- 私はいつも独りぼっちだつた

寂しい 10点

理由

- いつも一人だつた
- 誰にも頼らないで考えてきた
- 本当は誰かに頼りたかつた
- 寂しいって言いたかつた

怖い 6点

理由

- 人に聞くと自分でできない人みたいで怖かつた
- かっこ悪いと思われたくなかった
- ダサいと思われたくなかった
- 頼って断られるのが怖かつた

Q3.感じた感情を声に出して言った時、体でなんとなく嫌な感じがするとなったら、どこでどのように感じますか？

目頭、眉間がぎゅって縮まる

Q4.ノーマライゼーションで自分に言葉をかけてください。

ほんとは誰かに頼りたかったんだね。

一人で寂しかったね。

いつも独りぼっちだったね。

ほんとは悲しくて、張り裂けそうだったのにね。

よく頑張ったね。

悲しいよね。

怖かったね。

大丈夫だよ！

大丈夫だよ！

Q5.ここまで、どう感じましたか？

私は弱くて小さな人間なんだと思います。

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年　月　日までに	<input type="checkbox"/>	
年　月　日までに	<input type="checkbox"/>	
年　月　日までに	<input type="checkbox"/>	