

## ポジティブ感情採点

### ポジティブ

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、よかった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？

嬉しい 点

理由→

楽しい 点

理由→

幸せ 点

理由→

Q3.感じた感情を声に出して言った時、体の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、よかったなと思ったことはどんなことですか？

昨日、シーツを温かいものに変えました。  
たったそれだけなのに、子供たちが喜んでベットではねる！  
やったー！嬉しー！という。  
その姿を見て嬉しかった。

Q2.その時、本当はどんな感情を感じましたか？

嬉しい 9点

理由

→子供の時、干した布団がフワフワで温かった。  
とっても温かくて幸せだった気持ちを思い出した。

楽しい 10点

理由

→ピンとはったキレイなシーツとふかふかの布団の時、2段ベットの下が姉で、一緒にそのころの流行りの歌を歌いながらいつの間にか寝ていたことを思い出した。  
とっても楽しかったなあ。

幸せ 10点

理由

→温かくて、ふかふかで幸せ！お母さんが私たちのことを思ってくれていることが幸せ！

Q3.感じた感情を声に出して言った時、どこでどのように感じますか？

呼吸が深くなる

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。

あたたかい布団で眠れて幸せだね。  
お姉ちゃんと一緒に歌って楽しかったね。  
ママはいつも優しくかったね。  
ママは私のことが大好きだったね。

Q5.ここまで、どう感じましたか？

幸せなことを思い出しているのに、涙があふれてくる。  
そしてなぜか悲しくなる。  
幸せなはずなのに、悲しい気持ちのほうが大きくなる。

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"/>	