

## ネガティブ感情採点応用編

ネガティブ

項目が2つ追加されています。週2回程度やっていきましょう！

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したら、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.本当は、自分は何を望んでいるのだと思いますか？

自分はどうしたいのか？

Q6.今後、このようなネガティブを減らすためにどんな行動をとるといいと思いますか？

Q7.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？

今朝、旗振り当番だった。

娘が「子供たちに注意しないでね」と言ってきた。

私は危なくないように注意するために当番しているよと答えた。

他のお母さんは誰も注意しないよと言った。モヤモヤ…

以前私が注意したときに、友達がこそこそ話をしたようだ。

娘はそれを見て、ママの悪口を言われているのかもしれないと思ったのだという。

### Q2.その時、本当はどんな感情を感じましたか？

悲しい 5 点

・安全のために注意しているのがわかってもらえなくて悲しい

・娘が私のことを思ってくれて、嫌な気持ちになるのが悲しい

寂しい 3 点

・ほかのお母さんは無責任だな、ちゃんとしてほしいな、子供たちの安全を守ってほしいな

怖い 5 点

私が注意することで娘が嫌な思いをしていたら怖い

### 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したら、どこでどのように感じますか？

胸がムカムカ

### 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。

娘は私が変な風に言われることが嫌なんだね。

だから、他の時も目立たないでって言うてるんだね。

以前友達が迎えに来て、見送るときにいつものようにいつてらっしゃいの投げキッスをしてしまったら、友達に「ウザイ」って言われて悲しかったんだよね。

娘が私の振る舞いで嫌な思いをしているんだね。

そうだね。そうだよね。

小さいころ、母は手作りのお菓子をたくさん作っていた。

私は買ったものが食べたくて、作らないでとお願いしたこともあった。

だからあの日は嬉しかった。  
友達の家にあそびにいったとき、お弁当を持ってくることになっていた。

私は大好きなチョコチップメロンパンを持って行った。

それなのに、友達のお母さんは「かわいそうね、作ったのがあるからそれ食べる？」と言ってきた。

なんでそんなことを言うんだらう。  
私は嬉しいのに。

母のことを悪く言われるのは悲しかったね。  
せっかく嬉しい気持ちだったのに、悲しくなったね。

人は勝手に判断して決めつけると思うと怖いよね。  
私の振る舞いでお母さんが傷つくのは嫌だよね。

悲しくて辛かったね。  
怖かったね。悲しかったね。

悲しかったこと、嫌だったこと、お母さんにもっと言いたかったよね。  
気を遣わずに、お婆さんのバカって言いたかったよね。

嫌になるのは当然だよ。

嬉しい気持ちを出せなくて、悲しくなったことも出せなくて悲しかったね。

もう、抑え込まなくていいよ！  
感じたままにいいよ。

悲しくていい。

大丈夫だよ！  
あなたは悪くないよ。

Q5.本当は、自分は何を望んでいるのだと思いますか？自分はどうしたいのか？

本当は嫌だったこと、嫌だった。

悲しかった。

本当は嬉しかったって言いたかった。

娘も同じように私が悪く言われるのが嫌なんだと思う。

嫌だと思っていい。

悲しくてイイ。

そう伝えたい。

Q6.今後、このようなネガティブを減らすためにどんな行動をとるといいと思いますか？

文句を言うやつは「くそつたれ」と思っいい。

私が正解だと思うことをやっていい。

そしてそれは幸せなことなんだよ。

私は幸せだよという姿を娘に見てもらえたらなと思う。

Q7.ここまで、どう感じましたか

娘は私に似ているなあと感じている。

泣くときに薄笑いを浮かべるところも、私が悲しいと嫌だと思っているところも。

大好きな娘に同じようになっほしくないなあと思う。

そのために、自分を優先して無条件に価値があるということ、これから見てもらいたいなと思う。

最近息子が「私は私を優先する」と無意識で言ってることがある。

私が車の中とかぶつぶつ言っているのを聞いて、頭の中に入ったようだ。

面白い！

娘にも伝染したらいいのになあ。

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"/>	