

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.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った

→私は一人で考えてきた

→私はいつも独りぼっちだった

寂しい 10点

理由

→いつも一人だった

→誰にも頼らないで考えてきた

→本当は誰かに頼りたかった

→寂しいって言いたかった

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った

→かっこ悪いと思われなくなかった

→ダサいと思われなくなかった

→頼って断られるのが怖かった

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したら、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"/> | |

