

【感情分解のワーク】 2-1 (121ページ参照)

実際に感情を分解してみましょう。

① 最近、仕事や日常でイラッとした他人の言動はありますか？

② その人はなぜそのような行動を取ったと思いますか？ 想像してみましょう。

たとえば遅刻した人がいたら、「イライラする」という反応ではなく「もしかしたら朝に忘れ物をしたのかなあ」「もしかしたら小さなお子さんがいるから、朝、家を出るのが遅くなったのかな」と想像できるようになります。そう思えるだけで、イラッとこなくなります。

◎本ワークシートの著作権は一般社団法人日本マインドワーク協会にあります。

◎本ワークシートを複写（コピー）、第三者に販売、貸与、譲渡することはできません。

◎また、こちらのシートの内容の全部又は一部を変更して類似のものを作り、第三者に販売、貸与、譲渡することはできません。

【感情分解のワーク】 2-2 (122ページ参照)

実際に感情を分解してみましょう。

- ③ 次に、そのときの自分の第一感情がどのようなものなのか、自分の内側にどんな気持ちがあったのかを書いてみましょう。

「悲しかった」「認めてほしかった」「価値がないと感じた」「バカにされていると思った」など、思いつくものをいくつも書いてみましょう。

- ④ 自分の第一感情に気づいてみて、改めてどのように感じましたか。