

【感情を書き出すワーク】 (122、123ページ参照)

実際にこのシートに書き出してみましょう。

- ① 今抱えているイライラすること、イライラする人などについて、その感情を包み隠さず思いっきり書いてみましょう。人に見せるものではないので、どんな言葉でもかまいません。言い過ぎかな、相手がかawaiiそうかなと思うくらい書くのがポイントです。

- ② 思い切り吐き出したあと、ちょっとスッキリする感じがすると思います。スッキリして、視点が変わるまで書き続けましょう。視点が変わったかどうか、必ず確認してください。ただし、長時間にわたって書き続けるのは、嫌な思い出がどんどん出てきてしまうためNG。タイマーなどを使って時間は3分間までと決め、短時間で吐き出し、感情を出し切るのがコツです。

- ③ 書き出したら読み直し、大きく×(バツテン)をつけて、紙を破って捨てます。

- ◎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。

