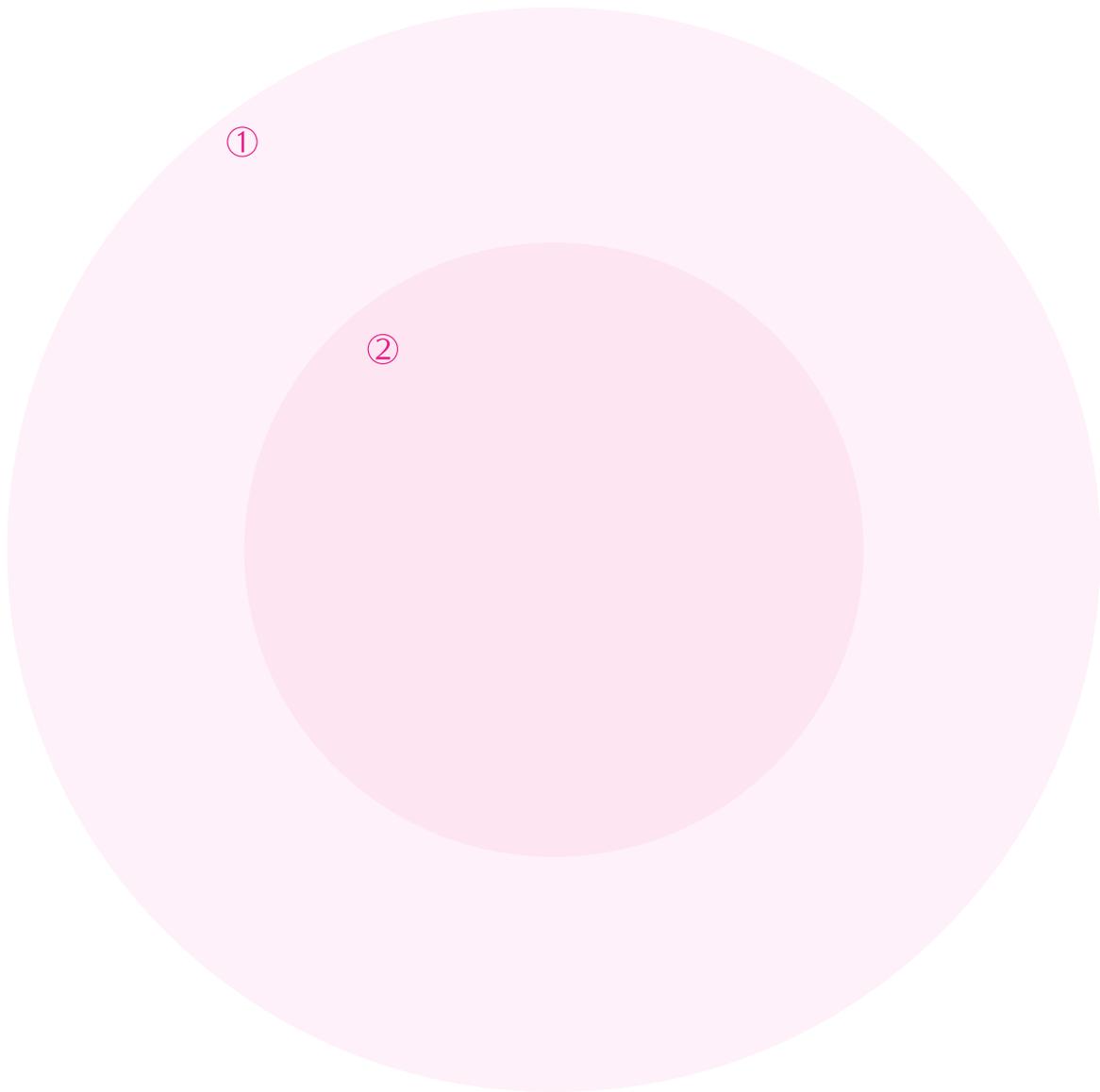


【感情分解のワーク】

あなたも実際に感情を分解してみよう

- ① あなたの日常でイラッとしたことはありますか？
外側の円にその出来事を書いてください。
- ② そのときに感じた第一感情は、どのようなものですか？
内側の円に、自分の内側にどのような気持ちがあったのかを書いてください。
いくつでも構いません。
- ③ 自分の第一感情に気づいて、どう感じましたか？



③

A large rectangular box with a pink border, intended for the user to write their response to question 3. The box is currently empty.

【感情分解のワーク】

1枚目の円の中には書ききれない、というときは、まずはこちらのシートに①と②を文章で書いてみて、そこから1枚目の円にまとめたものを書き出すのもいいですね。
こちらのシートもご自由にご活用ください。

- ① あなたの日常でイラッとしたことはありますか？
外側の円に書き出す、その出来事を書いてください。

- ② そのときに感じた第一感情は、どのようなものですか？
内側の円に書く内容、自分の内側にどのような気持ちがあったのかを書いてください。いくつでも構いません。

- ③ 自分の第一感情に気づいて、どう感じましたか？