

思い出しワークシート

思い出せるところまでで大丈夫です 無理をせず中断してもOKです

◆思い出してみよう

- 卒業した高校は？
- 場所は？ クラスはどのような雰囲気でしたか？ 友人は？ 先生は？

- 卒業した中学校は？
- 場所は？ クラスはどのような雰囲気でしたか？ 友人は？ 先生は？

- 卒業した小学校は？
- 場所は？ クラスはどのような雰囲気でしたか？ 友人は？ 先生は？

- もっと小さい頃は？
- 場所は？ ともだちは？ 家は？

- 子供の頃はどこに住んでいましたか？
- 一緒に住んでいた家族は？
- 周りの風景や住んでいた人達を思い出してみよう。

◆家の中でトラブル発生！具体的な場面をひとつ思い出してください。

- 誰が？ 誰と誰が？ ・どんなことでトラブルになったのでしょうか
- 何が起きているのでしょうか？

◆その時お父さんが感じていることは何だろう？

◆その時お母さんが感じていることは何だろう？

◆一緒に住んでいた（ ）が感じていることは何だろう？

◆一緒に住んでいた（ ）が感じていることは何だろう？

◆私が感じていることはなんだろう？

- 本当のことを話すとどんなことだろう？

今の自分が、ストレスを抱えている時や人間関係で悩んでいる時に感じるのは？

子供の頃感じたことが、今の私に何か影響しているとすれば何だろう？

今の自分がうまくいってない時に本当に感じていること、言いたいことは何だろう？

自分について気がついたこと

※もし、ネガティブな感じが残っている時は子供の自分にメッセージを送ってみましょう。
何度か繰り返してみてください。

「あなたが幸せでありますように…」

「あなたが苦難から逃れられますように…」

ラケット感情

いつも感じてしまう自分にとって馴染み深い感情。ネガティブの場合が多く、幼い頃の環境から学習され本物の感情を感じないようにする働きがあります。ラケット感情はニセモノの感情です。

ニセモノの感情なのでいくら感じても、表出しても解放感はありません。モヤモヤといつまでも残り、この感情に浸っていると自分らしいと感じるかもしれません。