

☒《自己観察の質問リスト》

～心のざわつきに気づき、“本当の自分”とつながる時間～

【1】最近、心がざわついた場面はどんな時でしたか？

- ・ 例)LINE の既読スルー、職場で無視されたように感じた など

【2】その時、自分はどんな感情を感じていましたか？

- ・ 不安／怒り／寂しさ／悲しさ／焦り／恥ずかしさ／罪悪感／嫉妬 など

【3】その感情の奥にある「思考」や「意味づけ」は？

- ・ 例:「私は大切にされていない」「また嫌われたかも」など

【4】その時、身体にどんな変化がありましたか？

- ・ 胸が苦しくなった／呼吸が浅くなった／涙が出た／体が硬くなった など
-
-
-

【5】無意識にとった“反応”はありますか？

- LINE を送りすぎた／距離を取った／何も言えなかった など

【6】本当はどうしたかった？どんなふうに扱ってほしかった？

- 優しくしてほしかった／わかってほしかった／一人にしてほしかった など

【7】今の自分に、どんな言葉をかけてあげたいですか？

- 「よくがんばったね」「そんな風に感じるのは当然だよ」など

 最後にひとこと

今の自分を、一言で表すとしたらどんな気持ちですか？

そして、今この瞬間に、自分にどんな「在り方」でいたいですか？

 **今の自分のキーワード：** _____

 **今日、大切にしたい姿勢：** _____