

投影に気づくセルフコーチング

感情のモヤモヤを、自分を知るチャンスに変える

1：感情を見つける

最近モヤモヤしたり、イラッとした出来事をひとつ思い出してみましょう。

Q1. どんな場面で、誰に対してモヤッとしましたか？（できるだけ具体的に）

例：「同僚が上から目線で話してきた」「彼が約束を守らなかった」

Q2. そのとき、どんな気持ちが一番強かったです？

（怒り・悲しみ・不安・寂しさ・無力感など）

Q3. その感情を 10 点満点で表すと、どれくらいの強さでしたか？

2：心の中の「つぶやき」を書き出す

そのとき、心の中でどんなことを思っていましたか？

そのままの言葉で書いて OK です。

例：「なんであんな言い方するの？」「もっと優しくしてくれればいいのに」

ここで大切なのは「**自分を責めないこと**」ただ感じたままを書くだけで十分

3：相手の姿を鏡として見てみる。

少し視点を変えてみましょう。

Q4. あの人にどんな人だと思いましたか？

例：「偉そう」「冷たい」「ずるい」「自己勝手」

Q5. その人のように見えた部分、あなたの中にも少し似たところはありますか？

例：「本当は私も強く見られたい」「私ほどの気持ちを気にせず意見を言いたい」

ここが投影に気づくポイントです。

「嫌だな」と感じた中に、実は自分の抑えてた願いが隠れていることがあります。

4：本当はどうしたかった？

感情の奥にある本当の気持ちを見てみましょう。

Q6. 本当はどうしてほしかったですか？

例：「ちゃんと話を聞いてほしかった」「認めてほしかった」「安心したかった」

Q7. その気持ちは、あなたが“自分自身に”してあげてもいいことかもしれません。

例：「私が私を認めてあげる」「自分に優しく言葉をかけてあげる」

5：気づきを行動に変える

今日の気づきを日常に活かす小さな一步を決めましょう。

Q8. 今日からできる、自分への優しい行動をひとつ書いてみてください。

例：イラッとしたとき、深呼吸して「私、悲しかったんだね」と声をかける

例：他人の目より、自分の気持ちを大切にする練習をする

◆まとめ

- モヤモヤは、心があなたに「気づいて」と伝えてくれているサイン。
 - 相手に見える“イヤな部分”は、あなたの中の“見てあげていない部分”。
 - 投影に気づくと、人間関係がやわらかくなり、自己理解が深まります。
 - ・
-

このワークは「反省」ではなく「発見」です。

感情を通して、

「私は、こんな気持ちを大事にしていたのだ」と気づけることが目的です。

自分の中にある「優しさ」「強さ」「素直さ」を少しづつ取り戻していきましょう。