

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か？

（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る。

少し視点を変えてみましょう。

Q4. あの人をどんな人だと思いましたか？

例：「偉そう」「冷たい」「ずるい」「自分勝手」

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がありますか？

例：「本当は私も強く見られたい」「私も人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歩を決めましょう。

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」を少しずつ取り戻していきましょう。