感情対話®

年　月　日

①感情

ありのままの感情を書いてみましょう！セリフもあれば。

（例）
むかっときた！
モヤモヤする！
なんでそんなこと言うのよ！

※ありのままの感情を、ありのまま感じて受け入れます！

②きっかけ

その感情になった時の場面を思い出して書いてみましょう。

その感情が起こった瞬間を思い出して・・・

※それは、理由や原因ではなく、「きっかけ」です。

③感情対話

その時に・・・。
・本当は、
　どうして欲しかったの？
・本当は、
　どうありたかったの？
・本当は、
　何を伝えたかったの？
・その時に、本当に
　大切にしていた想いは何？
・その時に、本当に
　大切にしていた価値観は？

どんどん、
対話を深めていきましょう！

足りなければ裏面も使って
どんどん深めましょう！

※自分と対話を深めていきましょう！自分が一番の大親友！

Ⓒ2024プラウドフォスター株式会社