

感情対話®

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！

