

1. 今感じているもやもやは、具体的にはどんな場面で起こりましたか？

(状況、だれかとのやりとり)

2. どんな感情を強く感じていますか？

複数あれば複数出す (基本感情・派生感情(表A))

→

2-1 列記した中で一番強い感情は？

→

3. 心の中ではなんと叫んでいますか？ (表B)

4. いつもどんな状況で、その感情と心の声は出てきますか？ (表E)

5. 自分で口に出してみましよう。

私は、(4) という状況になると、
(2-1) という感情が出て、
心の中で (3) と叫んでいる。

6. チェック

今の気持ちは→ + ± -

* ± - の場合は、まだ表現されていない感情がある。2-1 からやり直す。
そして再度チェック。

7. 本当はどうだったらいいのでしょうか (表C)

周りの () に () してほしい、であってほしい。
自分は () したい、でありたい。

以上