

—ちょっと怖い—
自分と出会うワーク

がんばってね♡



きゅう

ときどき、思い出したくない気持ちや
そっと見て見ぬふりをしてきた感情が自分の中で
ひっかかることがあります。

このワークは、その『怖いかもしれない自分』と
向き合うためのものではなく

その気持ちを抱えてきた
あなたの心を軽くするための時間です。

書くことで、感情はあなたの外に置かれ
今のあなたとの距離がうまれます。

無理に深く考えなくて大丈夫。
書けるところだけ、あなたのペースで

心が辛くなることがあれば、
いつでも手を止めて下さい

『ここにいる自分を思い出して』
わたしらしく生きるために

月 日

✎ 最近、嫌だったこと・つらかったこと（思いつくままでOK）

✎ そのとき感じた感情（怒り・悲しみ・不安・孤独・・・）

✎ その感情が出てきた理由（どうしてそう感じたのだろうか？）

✎ 思い出される過去のエピソード（似たできごと）

✎ 本当はどうなりたかった？（奥にある願い）

✎ 今日の気づき（どんなに小さくてもOK）

✎ 今日頑張った自分にかけてあげたい言葉をひとつだけ書いてください。

月 日

✎最近、嫌だったこと・つらかったこと（思いつくままでOK）

✎そのとき感じた感情（怒り・悲しみ・不安・孤独・・・）

✎その感情が出てきた理由（どうしてそう感じたのだろうか？）

✎思い出される過去のエピソード（似たできごと）

✎本当はどうなりたかった？（奥にある願い）

✎今日の気づき（どんなに小さくてもOK）

✎今日頑張った自分にかけてあげたい言葉をひとつだけ書いてください。

月 日

✎最近、嫌だったこと・つらかったこと（思いつくままでOK）

✎そのとき感じた感情（怒り・悲しみ・不安・孤独・・・）

✎その感情が出てきた理由（どうしてそう感じたのだろうか？）

✎思い出される過去のエピソード（似たできごと）

✎本当はどうなりたかった？（奥にある願い）

✎今日の気づき（どんなに小さくてもOK）

✎今日頑張った自分にかけてあげたい言葉をひとつだけ書いてください。

もし、書いているときに胸の奥がぎゅっとしていたら
書くのをやめて大丈夫です。

あなたが感じている辛さは、ずっと抱えてきた気持ちが
「やっと気づいてくれたね」と声をあげている証です。

このワークは少し辛いことを思い出すから
書き続けられないときは手を止めて

あなたから
あなた自身に「よくがんばってる」「うん、えらい！」
と声をかけてあげてください

そしてまた、書きたくなったら戻ってきてください。

月 日

✎ 最近、嫌だったこと・つらかったこと（思いつくままでOK）

✎ そのとき感じた感情（怒り・悲しみ・不安・孤独・・・）

✎ その感情が出てきた理由（どうしてそう感じたのだろうか？）

✎ 思い出される過去のエピソード（似たできごと）

✎ 本当はどうなりたかった？（奥にある願い）

✎ 今日の気づき（どんなに小さくてもOK）

✎ 今日頑張った自分にかけてあげたい言葉をひとつだけ書いてください。

月 日

✎ 最近、嫌だったこと・つらかったこと（思いつくまでOK）

✎ そのとき感じた感情（怒り・悲しみ・不安・孤独・・・）

✎ その感情が出てきた理由（どうしてそう感じたのだろうか？）

✎ 思い出される過去のエピソード（似たできごと）

✎ 本当はどうなりたかった？（奥にある願い）

✎ 今日の気づき（どんなに小さくてもOK）

✎ 今日頑張った自分にかけてあげたい言葉をひとつだけ書いてください。

怖さや辛さを感じながらも
自分の心にそっと寄り添ったあなたは
本当にがんばりました。

あなたの中にいるあなたが
出会えたことを喜んでいますよ🌿

がんばったね



『ここにいる自分を思い出して』
「わたしらしく生きるための、心の灯をともすブログ」