

COCONOVA WORK 04

気持ちが大きく動いたときの

感情のサインを 読むワーク

★ 気づく・背景を見る・選ぶ ★



今の気持ちに気づき、その前後に何があったかを見て、
感情と行動を分けて考えるためのワークです。



このぼ
counseling space

P1 | 今、どんな 気持ちがある？

気持ちは、一つだけとは限りません。

今の自分に近いものに、✓をつけてみましょう。

「よく分からない」も、立派な気持ちです。

うまく言葉にならなくても大丈夫です。



☐ 怒りを覚えている

☐ 悔しさを感じている

☐ 不安を感じている

☐ 不満やイライラがある

☐ 悲しみを感じている

☐ 傷ついた感じがある

☐ 焦りを感じている

☐ モヤモヤしている

☐ 寂しさを感じている

☐ よく分からない

 近いものがいくつあっても大丈夫です。



今、一番近い気持ちは？

今の自分に一番近い気持ちを、自由に書いてみましょう。



気持ちは、悪いものではありません。

今のあなたが、何かに反応していることを知らせてくれる大切な情報です。





P2 | その気持ちが動く前に、 何があった？

感情は、ある日突然出てくるわけではないことが多いです。

その前後にあった出来事や、頭の中のこと、

体の反応を思い出してみましょう。

思い出せないところは、思い出せる範囲で大丈夫です。



① 何があった？

そのときに、具体的にどんな出来事がありましたか。



② どんな言葉や出来事が、引っかかった？

どんな言葉や出来事が、気になったり、引っかかったりしましたか。



③ そのとき、頭の中に何が浮かんだ？

どんな考えやイメージが頭の中に浮かびましたか。



④ 体には、どんな反応があった？

気持ちが動いたとき、体にはどんな反応がありましたか。



細かく思い出せなくても大丈夫です。

思い出せるところだけ書いてみましょう。



P3 | その感情は、 何に反応していた？

感情の背景には、

「大切にしたいこと」や「これはつらい」という
感覚があることがあります。

今の気持ちが、何を知らせているのかを
考えてみましょう。



① この感情の背景にあったかもしれないことは？

あてはまるものに✓をつけてください。（いくつでも）

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 大切にしたいことがあった | ☐ 分かってほしかった | ☐ 安心したかった |
| ☐ 傷つきたくなかった | ☐ 無理をしたくなかった | ☐ 自分のペースを守りたかった |
| ☐ ちゃんと話を聞いてほしかった | ☐ 断りたかった | ☐ 助けてほしかった |
| ☐ 距離を取りたかった | ☐ 大切なものを失いたくなかった | |
| ☐ その他 | | |



② この感情が私に伝えているのは、どんなことだろう？

「かもしれない」で大丈夫です。自由に書いてみましょう。



感情は、必ずしも「正しい答え」や「絶対の真実」を教えてくれるわけではありません。
今のあなたが、何かに反応していることを知らせてくれる情報のひとつです。
いろいろな可能性の中から、自分にじっくりくるものを考えてみてください。



P4 | 感情と、 その後の行動を分けてみる

どんな気持ちが出ても、
感じたことそのものを書める必要はありません。
そのあとどうするかは、少し分けて考えることができます。



① 今ある気持ちは？

今、自分にある気持ちはどんな気持ちですか。



② その気持ちのまま、しそうなになったことは？

その気持ちのまま、どんな行動をとりそうになりましたか。
思いつくものを自由に書いてみましょう。

例

- ・ 強い言葉で返す
- ・ 何度も連絡する
- ・ 全部投げ出したいくなる
- ・ 黙り込んでしまう
- ・ 我慢してしまう
- ・ その場から逃げる
- ・ その他



③ 少し間を置いたら、ほかに何が選べそう？

気持ちを落ち着かせたり、距離を取ったりしたあとに、ほかにどんな行動が選べそうですか。
今の自分に合いそうなものに✓をつけるか、自由に書いてみましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 少し離れる | ☐ その場では返事をしない | ☐ 休む・落ち着く |
| ☐ 必要なことだけ伝える | ☐ 「嫌だった」と伝える | ☐ 誰かに話す・相談する |
| ☐ 後で考える | ☐ 今は何もしない | ☐ その他 () |



気持ちが動くのは自然なことです。

大切なのは、感情のまま動くことと、落ち着いたあとに選ぶことを分けて考えること。
小さくても、自分に合う選択を一つずつ増やしていきましょう。



P5 | 今日、この感情を どう扱う？

気持ちを消さなくても大丈夫です。

今日の自分に必要そうなことを、
一つだけ選んでみましょう。

小さな一歩が、次の自分をつくっていきます。



① 今日の自分に必要そうなことを、一つ選んでみましょう。

「これをしないとイケない」ではなく、今の自分が少しラクになることを選んでみてください。

- | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 少し休む | ☐ その場から距離を取る | ☐ 気持ちを言葉にして書く |
| ☐ 誰かに話す | ☐ 必要なことを相手に伝える | ☐ 今は返事をしない |
| ☐ 今すぐ決めない・保留にする | ☐ 自分の状態をもう少し見る | ☐ 今は何もしない |
| ☐ その他 () | | |



② この感情が知らせているかもしれないこと
「かもしれない」で大丈夫です。
自由に書いてみましょう。



③ 今日の私が選ぶこと
今日、自分のために選びたいことを、
一つ書いてみましょう。



感情は、あなたを守るために働いている大切なサインです。
そのサインに気づき、背景を少し理解し、行動は自分で選んでいく。
その積み重ねが、あなたの心と暮らしを少しずつ整えていきます。

