



感情一覧リスト

～今の気持ち、どれに近い？～



悲しい



- ☐ 悲しい
- ☐ 寂しい
- ☐ 泣きたい
- ☐ 傷ついた
- ☐ 切ない
- ☐ 孤独
- ☐ むなしい
- ☐ がっかりした

怒り



- ☐ イライラ
- ☐ 腹が立つ
- ☐ モヤモヤ
- ☐ 納得できない
- ☐ 悔しい
- ☐ 許せない
- ☐ ムカつく
- ☐ 爆発しそう

不安



- ☐ 不安
- ☐ 心配
- ☐ 焦る
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ドキドキする
- ☐ 怖い
- ☐ 緊張する
- ☐ ソワソワする

落ち込み



- ☐ 自信がない
- ☐ 無力感
- ☐ 何もしたくない
- ☐ 疲れた
- ☐ 消えたい
- ☐ 逃げたい
- ☐ あきらめたい
- ☐ 空っぽ

恥・自己否定



- ☐ 恥ずかしい
- ☐ 情けない
- ☐ 自分が嫌
- ☐ ダメな母親だ
- ☐ 価値がない
- ☐ 役に立てない
- ☐ 愛されない気がする

その他



- ☐ 罪悪感
- ☐ 我慢している
- ☐ 苦しい
- ☐ 混乱している
- ☐ モヤモヤする
- ☐ つらい
- ☐ わからない



今、あなたの一番近い気持ちは？



その気持ちに気づけたあなたは、ちゃんと自分と向き合えています。大丈夫、そのままいいよ。



自分への声かけリスト

～自分にやさしい言葉をかけよう～



気持ちを受け止める



- ☐ そんな気持ちになるよね
- ☐ よく頑張ってるね
- ☐ 本当はつらかったね
- ☐ 苦しかったね
- ☐ 悲しかったね
- ☐ 怖かったね
- ☐ 無理もないよ
- ☐ 我慢してきたんだね

安心させる



- ☐ 大丈夫だよ
- ☐ 今は休んでもいいよ
- ☐ 完璧じゃなくていいよ
- ☐ 一人じゃないよ
- ☐ 今はそれで十分
- ☐ 今日もよくやったね
- ☐ 少しずつで大丈夫
- ☐ 焦らなくていいよ

自己受容



- ☐ そのままの私でも大丈夫
- ☐ 私には価値がある
- ☐ 頑張れない日があってもいい
- ☐ 失敗しても大丈夫
- ☐ 私も大切な存在
- ☐ 私にも優しくしていい
- ☐ 今日できたことを大切にしよう
- ☐ 今の私で十分

視点を变える



- ☐ 本当に全部私のせいかな？
- ☐ 他の考え方もあるかもしれない
- ☐ あの人も余裕がなかったのかもしれない
- ☐ 100点じゃなくても大丈夫
- ☐ 「できない」ではなく「今は難しいだけ」
- ☐ 一つできたことに目を向けよう

最後に一言



- ☐ 今日もよく頑張ったね
- ☐ 私は私の味方でいよう
- ☐ 明日はまた新しい一日
- ☐ 今はゆっくり休もう
- ☐ 大丈夫、少しずつ進めばいい



あなたは、あなたのままで、十分すてきです。小さな一歩を、これからも大切にしていきたいと思います。

