

Birth①

	子供のあなた	今のあなた
表情		
色		
楽しかったこと		
辛かったこと		
一番笑ったこと		
一番泣いたこと		
親に言いたいこと		
兄弟に言いたいこと		
友達に言いたいこと		

Birth②

	幼児期	小学校	中学校	高校
表情				
色				
楽しかったこと 楽しいこと				
辛かったこと				
一番笑ったこと				
一番泣いたこと				
親に言いたいこと				
兄弟に言いたいこと				
友達に言いたいこと				

Birth③

	子供のあなた	今のあなた
気づいたこと		

discovery①

	未来のあなた
どうなりたい？	

discovery②

どんな時にイライラや不安を感じる？

子供

夫

姑

親

友達

世間

自分

discovery③

イライラした時の感情は、身体のどこで感じますか？

表情はどんな感じ？何色ですか？イライラのMaxが10だとしたら、その感情のレベルはいくつ？

どこで感じる？表情・色	感情のレベル

Talk

今——（イライラや不安の時、咄嗟に出ている言葉や態度）——と言ってる・態度に出てるけど、どんな気持ち？
なんでそう思うの？

本当はどうしたかったの？（どう思われたかったの？どうして欲しかったの？）

Heal

出てきたものと、最初にやったワークを照らし合わせて、リンクするところがありますか？

本当は自分もこう言って欲しかった。

本当は自分もこうしたかったなど。あったら、書き出してみましよう