

「感情の根っこ」 掘り出しシート

公認心理師 久保田 由華



このワークシートは個人の私的目的の使用にのみ使用可とし、無断転載・引用を禁止します。

日付

NO.

「感情の根っこ」掘り出しシート

あなたが抱えているイライラの下には、どんな感情の根っこがあるのでしょうか？ これをしっかりと掘り出してあげることが、とっても大切です。一番最近イライラした出来事を思い出しながら、ワークを進めていきましょう

1. どんな出来事がありましたか？

いつ、どこで、誰が、何を、どうした
を意識して出来るだけ客観的に書き出しましょう。

例：昨日の夕方、リビングで遊ぶ子供に「夕飯の支度で来たわよ」と声をかけたのに、いつまでも遊びをやめないでので、「いい加減にご飯に
しなさい! 」と怒鳴った。

2. 本当は、その時相手にどうして欲しかったのでしょうか。

もしくは、あなた自身がどうしたかったのでしょうか。
具体的に書いてみましょう。

例：子どもに、すぐに遊びをやめてダイニングに食事に来て欲しかった。さっさと子どもの夕飯を済ませて、お風呂や寝かしつけの準備をしたかった。

日付

NO.

「感情の根っこ」掘り出しシート

3. 前のページの出来事と気持ちを「○○（相手）に～してもらえなかったのが、△△な気持ちだった」もしくは「（ワタシが）～出来なくて、○○な気持ちだった」という文章にしてみましょう。

例：子どもがすぐにダイニングに来てもらえないのが、悲しい気持ちだった。食事をすぐに食べ始められなくて、焦る気持ちだった。

4. その感情を抱くのは、あなたのどんな「こうあるべき」という考えが影響していると思いますか？ 思いっただけ書き出してみましょう。

例：子どもは親の言うことをすぐに聞くべき
親は子どもを早く寝かせるべき
夕飯は○○時に食べるべき