

<ノートに書き出す内容>

【ステップ1】現在、後悔していること・自分が自分を許していないこと・不安に思っていることを

全て書き出す！

(注意：書く順番は不動で良い、1案件ごと書く、それに番号を入れる)

例：①暴言を吐いた事を後悔している

②〇〇をやらなかったことを許せていない… などなど全て書いてください。

【ステップ2】なぜ、そう思っているのか？を正直に書き出す。

例：①暴言を吐いたことを後悔している

→冷静ではなかったとはいえ、そこまで言うべきではなかったと思っている

など・・・人がどう思うかは全く関係ないので自分の気持ちを正直に！！

【ステップ3】ステップ2で出た考えは、なぜそう思いますか？

例：今も後悔するほど長い時間や自分のメンタルの状態に深い傷を負ったと思うから・・・

など・・・これも正直に自分と向き合ってください。

【ステップ4】この流れの中で、学んだと思えることがあるとしたら何ですか？

例：一瞬の気分で暴言を吐いたことが、これだけ長い時間苦しい思いをするということ

大切なのは、相手が！ではなく自分自身に対して考えることがポイント！

(最初は出てこなかったとしても、必ず出てくるので、出てくるまで考える！思考トレーニングでもあります)

【ステップ5】次に活かせる大切なことは何ですか？

例：一瞬の気分で暴言を吐いてしまったので、もう少し冷静に考えられるように**になりたい**

(～**したい**！この気持ちがたくさん持てるようになると病気を手放すことにも繋がります)

考えられることは酒井さんの強みだと思います！その強みをマイナス方向に使うかプラス方向に使うかだけ

です！最初から上手く使えなくても、軌道修正をしながらやり続けることがポイントです！できます！