

【7ステップ自己振り返りフォーマット】

① 出来事（体の反応や状況）

- ▶ どんな出来事がありましたか？
- ▶ そのとき、体にどんな違和感やサインが出ていましたか？

（例：首・肩・背中への重さ、胸のつかえ、胃の痛み、足のだるさなど）

記入欄： _ _ _ _ _

② 感情（感じていた気持ち）

- ▶ そのとき、どんな感情が湧いていましたか？

（例：不安、緊張、イライラ、虚しさ、悲しみ、怒りなど）

- ▶ 言葉にしにくい場合でも、近い表現を探してみてください。

記入欄： _ _ _ _ _

③ 思考（そのときの考え・捉え方）

- ▶ その状況や感情に対して、どんな考えが浮かんでいましたか？

- ▶ その出来事を、どのように解釈していましたか？
- ▶ 自分にどんな意味を付けていたと思いますか？

記入欄： _ _ _ _ _

④ 態度（無意識にとっていた姿勢・構え）

- ▶ 自分はその場面で、どんな「姿勢」や「構え」でいたと思いますか？

（例：我慢していた、気を遣いすぎている、役割を演じていたなど）

- ▶ どんな前提や信念が、その態度を支えていたと感じますか？

記入欄： _ _ _ _ _

⑤ 行動と結果（実際にどう動き、何が起こったか）

- ▶ その態度から、どんな行動につながりましたか？
- ▶ どんな結果や出来事がその後に起こりましたか？
- ▶ その行動を選んだのは、どんな気持ちや考えが影響していたと思いますか？

記入欄： _ _ _ _ _

⑥ 新しい態度と行動（これからどう在りたいか）

- ▶ もし同じような状況にもう一度立ったとしたら、今のあなたはどのような態度でいたいですか？
- ▶ その態度を選んだとき、体の感覚はどう変わりそうですか？
- ▶ その態度でいるために、どんな行動・言葉・反応を選びたいですか？
- ▶ 具体的な場面を思い浮かべて書いてみてください。

記入欄： _ _ _ _ _