書いて読み返し、自分の考え方や気持ちに気づく

エクスプレッシブ・ライティング　記入シート

書く時間の目安：15分ほど

1 自由に書く
感じたこと・考えたことを
まとまっていなくても、そのまま

2 いったん置く
数時間後、または翌日まで
気持ちが落ち着いてから

3 読み返す
くり返す考えや
強い気持ちを確かめる

記入日：　　年　　月　　日

最初は数分からでも構いません。

いま感じていること・考えていること

言葉遣いや文章の順番を気にせず、自由に書いてください。

読み返したら、次の3つを確かめます

・何度も出てくる言葉や考えはないか。
・どの気持ちが強く表れているか。
・自分を責めたり、先のことを決めつけたりする言葉はないか。

考えた自分を責めず、「自分は、このように感じていたのだな」と確かめます。

大切なこと

深く傷ついた体験を、ひとりで無理に書かなくても大丈夫です。
書いている途中や読み返したときに苦しさが強くなったら、やめてください。
つらさが続く場合は、ひとりでくり返さず、医療機関や心理支援の専門家に相談してください。
前向きに書き直す必要はありません。