

● “ゆるしのメッセージ”のワークシート(簡易版)

変えたいこと	
どんなときに感じるか？ (状況)	
どんな気持ちを感じているか？	
どんな行動をとっているのか？	
それはいつ頃から？ (原初場面を探る)	
誰に対して(どんな状況で)感じたか？	
そのときに感じた本物の感情は？	
そのときの自分に、いまの自分から声をかけるとしたら？	