

違和感の原因に気づける5つの「なぜ」

① 今、何に違和感があるの？それはなぜ？

例：彼との関係をこのまま続けることに違和感がある。このところ連絡が減り、なかなか会えないから。

② なぜ、連絡が減り、会えないと違和感を覚えるの？

例：お互いを知ることもできないし、何も進まないから不安。

違和感の原因に気づける5つの「なぜ」

③ なぜ、何も進まないと不安なの？

例：このままでは結婚できるかどうかわからないから。

④ なぜ、結婚できるかわからないと不安なの？

例：彼と結婚できなければ他の相手を探したいから。

⑤ なぜ、結婚したいの？

例：将来が不安だから（仕事、お金、出産、周りの目）。