

# 過去のトラウマと決別するワーク

# 過去のトラウマを見直す

## ① 別れた人に関するネガティブな記憶を全て書き出す

「馬鹿にされて暴言を吐かれた」

「自分の意見や気持ちをいつも軽く扱われた」 など  
ひとつひとつ思い出してみましよう。

## ② ネガティブな体験から得たメリットを考えて書き出す

「暴言を聞きたくなくてよく家を飛び出した。おかげで散歩の楽しさを知った」

「自分の意見を言えるようになった」など  
どんなにつらい体験の中にも自分にとってプラスの面があったのではないのでしょうか。

冷静になれる今だからこそじっくり考えてみましょう。

### ③ 別れた人のネガティブな記憶の一つ一つが自分の思考の現れであると認めていく

馬鹿にされて暴言を吐かれた私も心の中では人をバカにしたり怒鳴りつけたりしてきたな

自分の意見や気持ちをいつも軽く扱われた私も自分より立場が下だと思う人を軽く扱っていたな

過去のトラウマと決別するワーク

イヤな過去ときっぱり別れるために

以下を書き出してみましよう

① 別れた人に関するネガティブな記憶を全て書き出してください

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

② ネガティブな体験から得たメリットを考えると全て書き出しましょう

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

③ ネガティブな記憶のひとつひとつが、実は自分の思考の現れであることを認めていきましょう。  
あなたのどんな思考が、ネガティブな現実を生み出したのでしょうか？

- 
- 
- 
- 
-