

不安から解放されるワーク

不安から解放されるワーク（手順）

① あなたが自覚している不安な事柄を具体的に書き出します

※ 「うまく言葉にできない」など、漠然とした不安感がある場合は、その不安感に対してどのように感じるのかを書き出しましょう

例) 彼に他にいい人がいるのではないかと思うと
不安でたまらない

胸の辺りをギューっ と押しつぶされるような
苦しくて息が上手に吸えないような感じ

② 自分に「不安なんだね」「不安でいっぱいなんだね」
など、優しく声をかけます

※自分の腕や肩や頭など、体を優しくなでながら
語りかけるとさらに効果的です

③ あなたが今までの人生の中で、実際に、または心の中で攻撃してきた人たちを思い浮かべ、名前を書き出します

※複数人いる場合は、思い当たる全ての人を書き出してください

例) 職場のMさん

会社の上司

家族 (お父さん、お母さん、姉、妹、兄、弟)

いつも行くコンビニの店員さん

同じ電車に乗り合わせた知らない女性

たまたま立ち寄ったカフェの店員さん など

④ ③で書き出した人たちに対して、次のように 宣言します

※ 「今まであなた方を攻撃し続けていました。
ごめんなさい。もうこれからはあなた方を攻撃
しません。私は、あなた方のことも、自分のことも
攻撃するのを終わりにします。そして、私もあなた
方もみんな自由になりましょう」

⑤ 目を閉じて、今あなたが謝った皆さんが全員、
にっこり笑顔でいるところをイメージしながら
深く深呼吸します

※吐く息と一緒に、自分の中に溜まっていた不安が
あなたの体の中から吐き出されて、消えていく様子
を想像しましょう

※深呼吸は、自分の気持ちのスッキリする回数だけ
行ってください

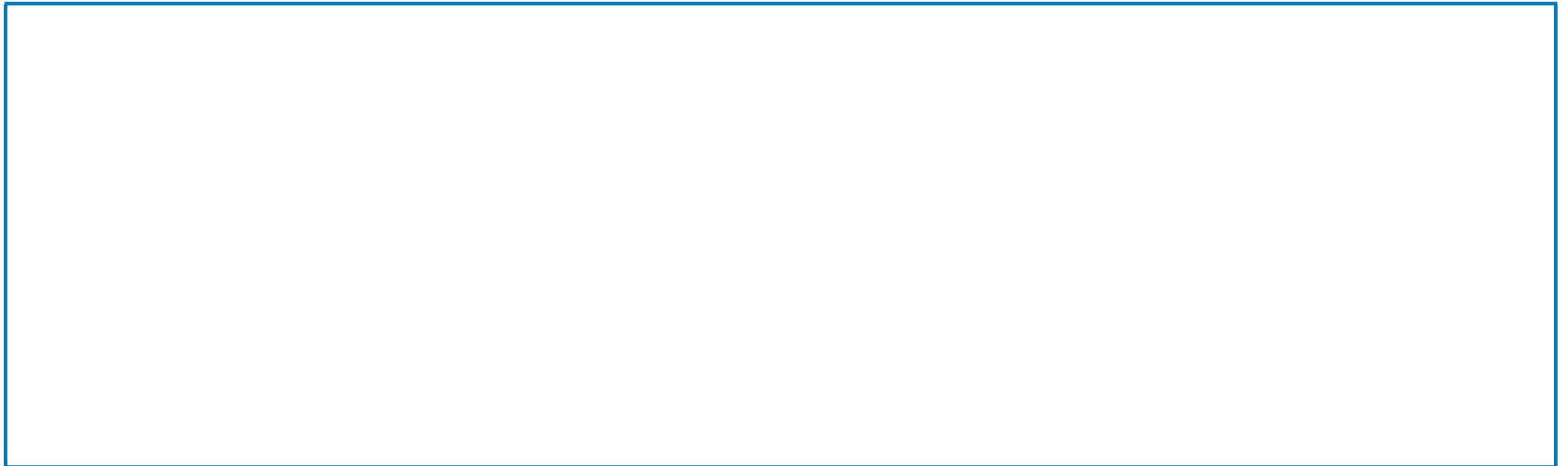
⑥ 紙を細かく破って破棄します。破った紙の破片が残らないよう注意して、小さな紙袋や封筒などに入れて捨てましょう

不安から解放されるワーク（記入スペース）

※自覚している不安な事柄（具体的に）



※実際に、または心の中で攻撃してきた人たちの名前



不安から解放されるワーク（例）

- ① あなたが自覚している不安な事柄を具体的に書き出します

いつも漠然とした不安があって、何をしている時でも気持ちやすっきり晴れていることがなく、常に心が休まらない

② 自分に「不安なんだね」「不安でいっぱいなんだね」
など、優しく声をかけます

③ あなたが今までの人生の中で、実際に、または心の中で攻撃してきた人たちを思い浮かべ、名前を書き出します

職場のMさん

会社の上司

お母さん

いつも行くコンビニの店員さん

同じ電車にいた高校生

④ ③で書き出した人たちに対して、次のように 宣言します

「今まであなた方を攻撃し続けていました。
ごめんなさい。もうこれからはあなた方を攻撃
しません。私は、あなた方のことも、自分のことも
攻撃するのを終わりにします。そして、私もあなた
方もみんな自由になりましょう」

⑤ 目を閉じて、今あなたが謝った皆さんが全員、
にっこり笑顔でいるところをイメージしながら
深く深呼吸します

※吐く息と一緒に、自分の中に溜まっていた不安が
あなたの体の中から吐き出されて、消えていく様子
を想像しましょう

※深呼吸は、自分の気持ちのスッキリする回数だけ
行ってください

⑥ 紙を細かく破って破棄します。破った紙の破片が残らないよう注意して、小さな紙袋や封筒などに入れて捨てましょう