

なまえを、さがす。

気持ちの言葉ノート

うまく言えない気持ちが、胸のどこかにある。
それに近い言葉を、ひとつだけ見つけてみます。

このノートは、名前のつけにくい気持ちをひとつだけ選び、
「身体感覚 → 近い言葉 → 自分の文章」の順に、ゆっくり言葉にしていく記録です。
正しい分類を見つける作業ではありません。近さを探すだけで十分です。

使いかた

- 1 いま気になっている感覚を、身体からさがします (p.2)
- 2 3つの方向で、感覚の位置をさがします (p.3~5)
- 3 近い言葉を、言葉の中からさがします (p.6~7)
- 4 ひとつだけ選び、自分の文章にします (p.8~9)
- 5 できた文章を、記録しておきます (p.10)

これは何ではないか

- 心理相談・診断・治療ではありません。気持ちが強く続く場合は、専門機関にご相談ください。
- 感情の正しい分類を決める道具ではありません。分類に正解はありません。
- 気持ちの強さを点数化したり、ランキングしたりはしません。
- 他者の感情を推測したり、決めつけたりするための道具ではありません。

近い言葉を、集める（1）

下の言葉から、今の感覚に近いと感じるものに丸をつけてください。いくつ選んでもかまいません。
ぴったり合わなくても大丈夫です。近いと感じるだけで十分です。

そわそわ

もやもや

じんわり

ふわふわ

ひりひり

どんより

きゅっと

ぽかぽか

ざわざわ

しんとした

もどかしい

なつかしい

はりつめた

ゆるんだ

さびしい

たよりない

おだやか

くすぶる

せかされる

とりのこされた

かるい

おもい

すっきり

もつれる

とがった

まるい

しめった

かわいた

あたたかい

つめたい

保存の仕方・ご利用にあたって

このワークブックは、印刷して手で書き込む形式です。入力フォームはありません。
同梱のPCツール「kotoba.html」でも、同じ手順をブラウザ上で行えます（外部通信は行いません）。

個人利用ライセンス

本ワークブックおよび同梱のPCツールは、ご購入者ご本人の個人利用に限りご利用いただけます。
第三者への再配布・再販売、ワークショップ等での参加者への配布はできません。

お問い合わせ

ダウンロードや内容に問題があった場合は、再度ご購入いただく前に下記までご連絡ください。
perch.life.creative@gmail.com

あらためて — これは何ではないか

- 心理相談・診断・治療ではありません。気持ちが強く続く場合は、専門機関にご相談ください。
- 感情の正しい分類を決める道具ではありません。
- 気持ちの強さを点数化したり、ランキングしたりはしません。
- 他者の感情を推測したり、決めつけたりするための道具ではありません。