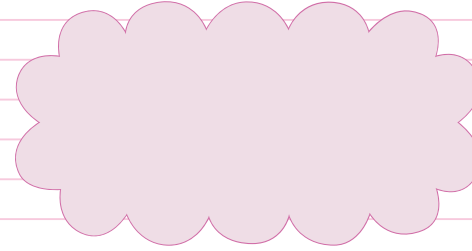
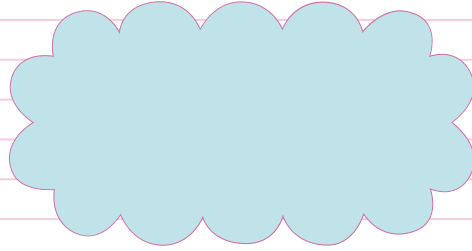
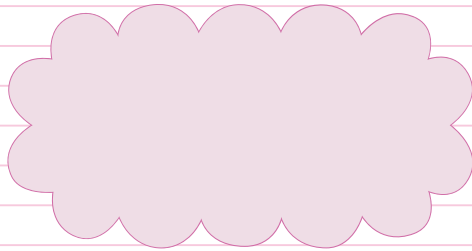
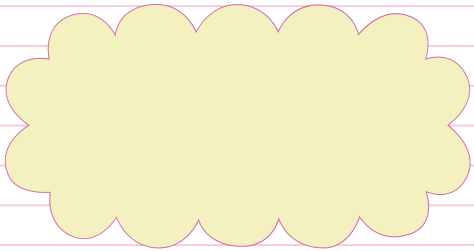
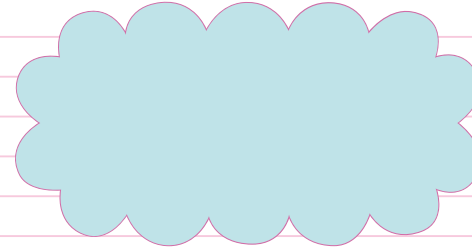
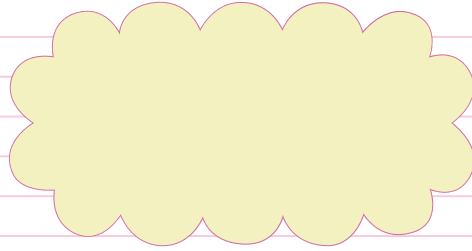
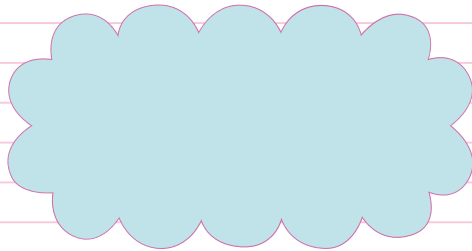
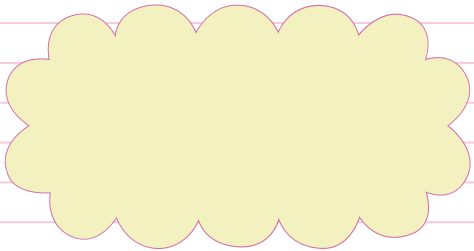
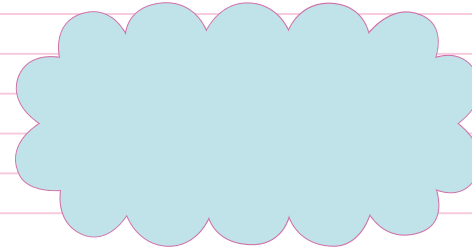
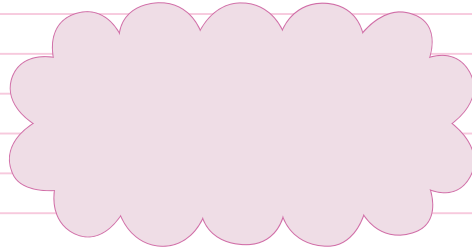
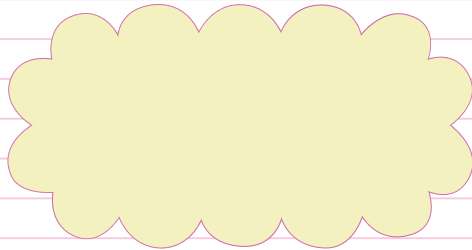
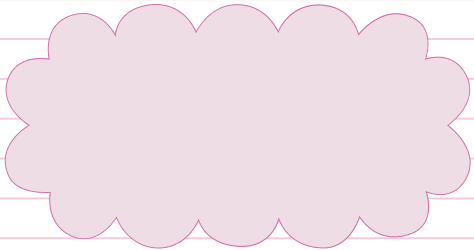
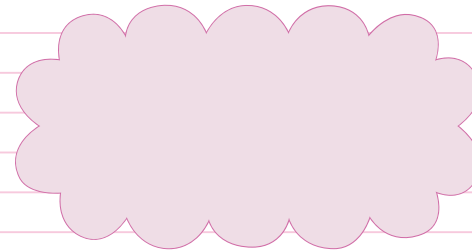
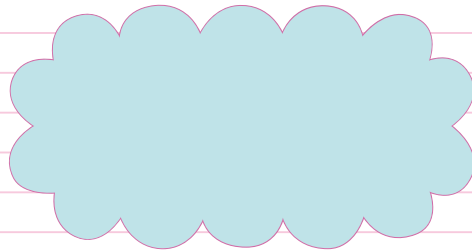
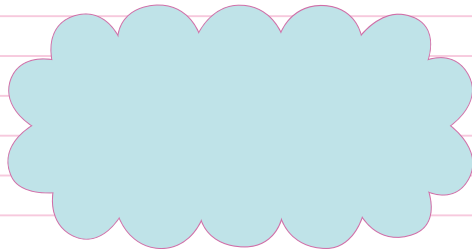
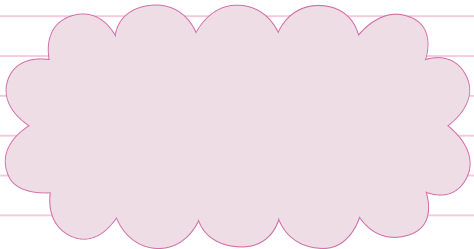
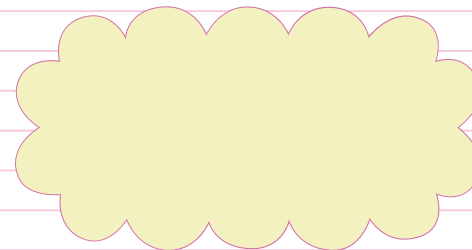
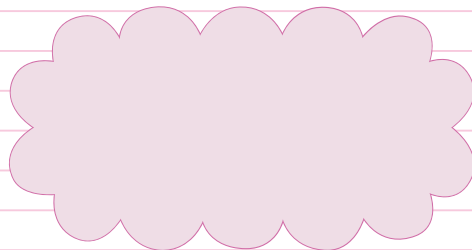
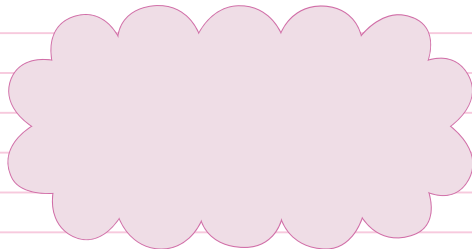
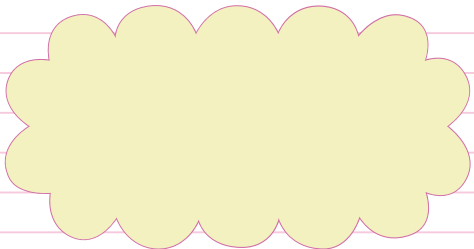


ワーク① モヤモヤメモ

自分がモヤモヤしたことをメモしておきましょう。

すべて埋めなくても大丈夫。気になった時に、書きたい分だけ書いてみましょう。



書いたものを眺めてみて、気づいたことがあればメモしておきましょう。



ワーク② モヤモヤにインタビュー

モヤモヤがどんなものなのか、インタビューをしているイメージでモヤモヤに聞いてみましょう。

右欄にワーク①でメモした中から選んで書き写してください。3つ書くことができます。次にそのモヤモヤになったつもりで下欄の質問に答えてみてください。

ワーク②とワーク③は書いてみたいシートから試してみてもいいかも。



モヤモヤしていること



モヤモヤしていること



モヤモヤしていること



🗣️ いつからモヤモヤしていますか？

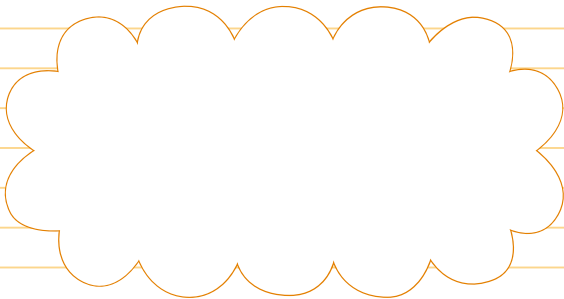
🗣️ どんな時に一番強くモヤモヤしますか？

🗣️ モヤモヤの原因に関係ありそうな過去の経験はありますか？

🗣️ モヤモヤした時、だれに、どんな行動をとってほしいと思っていますか？

🗣️ モヤモヤしない場合はありますか？それはどんな時ですか？

ワーク③ モヤモヤをさらに深掘り



ワーク①のモヤモヤからさらに一つ選び、左欄に書いてください。以下の質問に答えながら、このモヤモヤを深掘りしてみましょう。

Q モヤモヤしている時に、湧き上がってくる感情はありますか？

Q もし、このモヤモヤがなくなったら、どうなると思いますか？

Q 今の「私」の状況は点数をつけるとしたら？

Q モヤモヤはあなたにとってどのようなものですか？

Q 周囲の人や環境に求めていることはどんなことですか？

Q モヤモヤすることに共通することは何ですか？

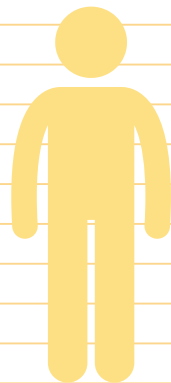
Q モヤモヤしている時、表情や言動、体の動きはどうなっていますか？

Q 同じモヤモヤを持っている人が身近にいますか？

Q モヤモヤがなくなる(と思われる)方法がありますか？

Q モヤモヤに対して、行動を起こしたことはありますか？

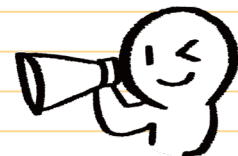
モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。



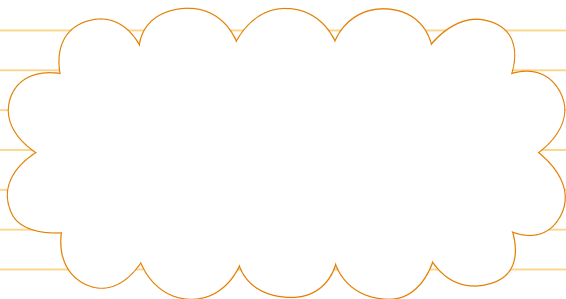
A large empty rectangular box for writing the person's response to the prompt above.

モヤモヤしている時、私はとても悲しいと思っていて、「本当はもっとこうしてほしいのに」と思っている。自分の気持ちを正直に言えない時に、モヤモヤを感じる傾向にある。しかし、言う事でモヤモヤが解消されそうではなく、もっとモヤモヤしそうだと感じている。

たとえばこんなふうに言葉にしてみます



ワーク③ モヤモヤをさらに深掘りー2



前のページと同じシートですが、このシートでは質問も自分で作ってみましょう。前のページの続きでさらに質問を追加してもいいし、別のモヤモヤを選んでも構いません。左下の「モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。」欄も広くとってあります。

Q

Q

Q

Q

Q

Q

Q

Q

Q

Q

モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。

まとめ モヤモヤをノートに書き出すということ

モヤモヤワークのシートをデザインした
野際さんからのメッセージです。

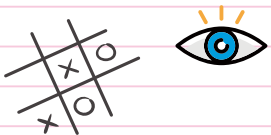
野際 里枝

まずはとにかく「書く」！



8ページにわたって、自分のモヤモヤを言葉で書き出して、
いかがでしたでしょうか。「書く」ことで、頭の中が少しすっきりしませんでしたか？

頭の中に思い浮かんでいることを、目の前のノート
に書き出し、目で見えるようにすることで、頭の中に
考えるスペースが生まれます。



例えば、○×ゲームを思い浮かべてください。
見ながらやるのは簡単ですよ！ でもそこにハン
カチをかぶせたらどうでしょう？ 考えるために○と
×の位置を覚えておかないといけません。そのため、
難しさを感じるのではないのでしょうか。



「見える」ということはそれだけ思考がしやすくなる
ということです。

なので、最初はあまり深く悩まずに、とにかく書いて
見えるようにするというのが大事なポイントです。

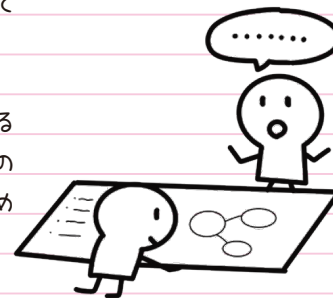
文章で書けなければ、箇条書きでも、単語だけでも
構いません。頭の中に思い浮かんでいるものをノート
にいったん広げるように、書き出してみてください。



広げてみたら、整理してみる。

頭の中にあることを書き出し終えたら、それを眺めて
整理してみましょう。

「同じ種類のものはないかな」「時間と関係してい
るのかな」「状況によって変わるものと変わらないもの
があるかな」など、分類したり、並び替えたり、まとめ
てみたりしてみましょう。

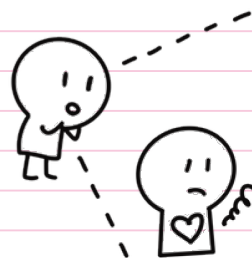


そうすると傾向がわかったり、自分のこだわりや、
大事にしたいことが見えてきます。

自分の感覚や感情を観察してみる。

書き出して、全体を眺めて、書き出したものを整理に
していくことで、自分を客観視しやすくなります。

モヤモヤしている時に、自分はどんな状況にあるの
かな、どんな感情になっているのかな、と感覚や感
情にもぜひ意識を向けて観察してみてください。自
分に起きた事を、私自身がどう受け止めて、どう反
応しているのかが見えてくると思います。



難しい場合には、今の「モヤモヤ」を身体
で表現するのもおすすめです。

体で表したら、体のどこが一番気になり
ますか？ なぜそこが気になると感じる
んでしょう？ モヤモヤを自分の体に置き
換えて、その時感じる違和感に理由付け
をしてみると、新たな発見があるかも。

なぜ私は
モヤモヤ
と感じるんだろう

今、モヤモヤ
しているな。
何が起きてる？

モヤモヤして
いる時って
どんな感情？

