

## 3日間 やさしい整えワーク

自分を責めるのをやめる、小さな一歩

このワークは、正しく書かなくていいです。

全部やらなくていいです。

ただ、ここを開いたあなたのために、用意しました。

Day 1	そう、これが私だった
Day 2	頭の中の声を、外に出す
Day 3	出てきたものを、やさしく見る



昨日、場面と気持ちを選んでくれましたね。

今日はその続きです。

頭の中にずっとあった声を、そのまま外に出してみてください。

うまく書けなくていいです。途中で止まってもいいです。

ただ、出すだけでいいです。

**書き出しはこれでいいです。**

「今、気になって心から離れないのは…」

↓ この続きを、思い浮かんだままに書いてください。

ここに書いてください（うまく書けなくても OK）

出せました。それだけで十分です。

頭の中にずっとあったものを、外に出す。

それはとても勇気のいることです。

そう感じるのは、あなたがおかしいんじゃない。

それだけ深く考えてしまう人だから。

出てきたものを、明日一緒に見ていきます。

昨日、書いてくれた言葉を思い出してください。

その言葉、なぜ浮かんだと思いますか。

相手が実際にそう言いましたか。

それとも、自分がそう感じただけですか。

実はそこに、大事なことが隠れています。

### 事実と解釈を分けてみましょう。

返信が来なかった。 ← これは事実

嫌われたのかもしれない。 ← これは解釈

事実：（実際に起きたこと）

ここに書いてください

解釈：（自分がそう感じただけのこと）

ここに書いてください

それは本当に、真実ですか。

相手が実際にそう言いましたか。

それとも、自分がそう感じただけですか。

「もしかしたら違うかもしれない」と

少しでも思えたなら、それで十分です。

この3日間で気づいたことを、一言だけ書いてみてください。

どんな小さな言葉でも OK です

この3日間で、あなたが得たもの。

人の反応が気になって苦しくなるのは、出来事のせいではありませんでした。

自分がつけた「解釈」が、自分を苦しめていた。

それに気づいただけで、自分を責める声が少しだけ小さくなります。

これが、変化の始まりです。