

自由な心を取り戻すワークシート

1 自分の心を見つめるワーク

今の気持ちを素直に書き出してみましょう

2 パートナーのトリガーを知るワーク

相手が触れてほしくない事を書きましょう

3 自分の傷つきを知るワーク

今まで傷ついた相手の言動を挙げましょう

4 自分を大切にするワーク

あなたが好きなもの、欲しい物を書き出してみましょう

あなたが行ってみたい場所、ほっとできる時間を書き出してみましょう

あなたが会いたい人を書き出してみましょう

やりたい事・行きたい場所・欲しい物リスト

会いたい人リスト

5 サポートリスト

あなたが信頼できるサポートしてくれる人の連絡先をまとめましょう

6 緊急連絡先リスト

支援機関や避難先の連絡先を作りましょう