ホンモノの感情分析シート

ホンモノの感情とは、心理学でいう第一感情のことを指します。ポジティブでは、ホンモノを見つけることでよりじんわり良い感情を味わえます。ネガティブでは、ホンモノの感情が見えないと嫌な感情がむくむくと気づかぬうちに大きくなってしまいます。自分が本当に感じていることに気づき、それに寄り添えると自分を大事に出来ます^^

ポジティブ	第一感情	嬉しい・楽しい・幸せ
	第二感情	安心・感謝・親しみ・ほわわ〜ん・ニヤニヤ・うふふ…

1：最近の良かったことは何ですか？また、ホンモノの感情は何でしたか？

2：ホンモノの感情を見つけて気づいたこと、感想は何ですか？

ネガティブ	第一感情	悲しい・寂しい・怖い
	第二感情	怒り、不安、悔しい、嫌だ、残念、恨み、軽蔑、劣等感、後悔、罪悪感・イライラ・モヤモヤ…
	第三感情	思考停止、面倒くさい、放心状態、パニック、失望、攻撃

※ネガティブのニセモノ感情の特徴…増えていく。(よって、ホンモノの感情に気づくことが大事！)

1：最近の嫌だったことは何ですか？また、そのホンモノの感情は何でしたか？

2：ホンモノの感情を見つけて気づいたこと、感想は何ですか？