

6ステップ記入テンプレート

1. 感情トリガー（影のサイン）

例：「SNSで友人の成功を見ると焦りを感じる」

2. 影が守ろうとしているもの

例：「本当は評価されたい」「自信がない自分を隠したい」

3. 影の声を書き出す

例：「置いていかれるのが怖い」「努力が報われていないと感じる」

4. 批判せず観察した気づき

例：「これは怒りではなく不安なんだ」

5. 影が求めるニーズ

例：「安心したい」「認められたい」「休息が必要」

6. 今日できる“統合アクション”を1つ

例：「自分の小さな成功を3つ書く」「否定的な比較を中断する」