

毎日の“影ログ”テンプレート（日付： 年 月 日）

■ 今日いちばん強く動いた感情は？

（怒り／嫉妬／不安／羞恥／孤独 など）

■ その感情を引き起こした出来事は？

（客観的に簡潔に）

■ 背後にある“影のニーズ”は？

（安心・承認・自由・境界線 など）

■ 自分へかけたい言葉

（例：「大丈夫、今日はよくやった」）

■ 明日の小さな一歩

（例：5分だけ深呼吸／携帯を見る時間を減らす）