

書き方 5つのコツ

心の対話ガイド

心の手紙を言葉にする
小さな手引き

01

書いていただく内容

日常の小さな引っかかり、こうなりたいという願い、誰かに打ち明けづらい相談まで、どんな内容でも大丈夫です。いま頭の中で「これってどうなんだろう？」と浮かんでくる思いを、そのままの言葉で紙に置いてみてください。正解を探さなくてかまいません。形になった瞬間から、気持ちは少しずつ整いはじめます。

02

想いの言語化

言葉を急いで決める必要はありません。いま書いている言葉が、心の中の感情のイメージをきちんと映しているかを、ゆっくり確かめながら進めてください。違ふと感じたら何度でも書き直してください。それ自体が「確かめる」という大切なプロセスです。もし行き詰まったら、「まだじっくりきていない感じがする」と、そのままの感覚を書いてください。急がなくて大丈夫。向き合う時間が、言葉を連れてきます。

03

ゆっくりと切り取る

その想いにつながる具体的な一場面を選び、丁寧に思い出してみましょう。相手の表情や声の調子、自分の胸の高鳴りや肩のこわばり、周囲の光や空気の温度まで、五感ごとすくい上げるつもりで言葉にしてみてください。長い物語である必要はありません。ほんの数分の出来事を細やかに描くほど、心の深い層と自然につながっていきます。

04

インタビューしてみる

書きながら、当時の自分にやさしく質問を投げかけてみてください。どうしてあのとき、あんなにいらだちを感じたのだろう。本当は何を望んでいたのだろう。どんなふうになっていたら嬉しかったのだろう。そう問いかけるうちに、表面の感情の奥で守ろうとしていた価値や願いが見えてきます。答えは短くて構いません。少しずつ輪郭が出てくれば、それで十分です。

05

取り繕わない

この手紙は第三者に公開されることはありません。評価もジャッジもありません。だからこそ、感じたままをそのまま書いてください。きれいな言い回しよりも、あなた自身の言葉であることを大切に。嬉しさや誇らしさはもちろん、怒りや不安、嫉妬や寂しさといったネガティブな感情まで。そのままの言葉の中に、あなたの本音が必ず隠れています。これは「自分との対話」の時間です。

Thank you for your application !



手がとまったとき用 5つの質問

心の質問ガイド

心的心声を言葉にする
小さな手引き

03



感情とからだ編

- その瞬間、いちばん強く出てきた気持ちは何でしたか？
- その気持ちは、体にどう表れましたか？（胸が重い／肩がこわばった など詳細に）
- その感情が出てきたのは、どんな理由があったからだと思いますか？
- 同時に出てきた別の気持ちがあれば書いてみてください。（例：悔しかった＋安心した）
- その時、相手に／自分に「こうしてほしかった」と思うことはありますか？

01



書き出しテーマ編

- いま心でいちばん比重を占めていることは何ですか？
- 最近、頭から離れない出来事は何ですか？
- いま一番「こうなったらいいのに」と思うことは？（夢や願望でもOK）
- それが起きなかったら、いちばん困るのは何ですか？
- 今の気持ちに強く関係している場面はどんなときですか？

04



こころの本音編

- その出来事を心の中でどう意味づけしましたか？
- そう思った根拠と、反対の根拠を書けますか？
- あの場面で守りたかったものは何ですか？
- 本当はどうしてほしかったですか？
- 心の中の小さいじぶんは何て言ってますか？
- その時の自分に声をかけるなら、何と言いますか？

02



きっかけの出来事編

- その出来事は、いつ・どこで・誰と・何が起きましたか？
- その時、相手や自分が発した言葉で印象に残っているのは？
- 表情・しぐさ・声の調子など、目や耳に残っているものは？
- その場の空気はどう映っていましたか？（明るさ・音・距離感など）
- その出来事をきっかけに、自分がとった行動は？（直前／直後でもOK）

05



想いの言語可編

- いちばん引っかかっているのは_____。
- 本当は_____と言いたかった。
- 今の自分に許可することは_____。（例：迷っていい／助けを求めている）
- 今日からできる小さな一歩は何ですか？
- 封をする前に、今日の自分へのねぎらいを一言。