


感情の“かげ”と“ひかり”を見るワーク

～どんな感情にも、あなたへの大切なメッセージがある～

そとがわカレッジ
ゆっきー | 潜在意識の外への案内人



はじめに

「なんだかモヤモヤする」
「またイライラしちゃった」
「自分だけ取り残されたようで落ち込む」

そんなふうに、心がざわつく瞬間はありませんか？

一見ネガティブに思えるその感情たちは、
実はあなたの内側からの“やさしいサイン”かもしれません。

このワークでは、
感情を「かげ（反応）」と「ひかり（願い）」の視点で見つめながら、
あなたが本当に大切にしていたものに、
そっと気づいていく時間をつくります。

正解はありません。

うまく書けなくても、答えが出なくても大丈夫。

感情を感じた“あなた”が、そこにいた。
それだけで、もう十分意味のある一歩です。

STEP 1

わたしの中の“もやっ”を見つける

まずは、最近の出来事から「もやっ」とした瞬間をひとつ選んでみましょう。

どんな場面だった？

（誰と、どこで、どんな状況？）

そのとき、どんな感情が湧いてきた？

（例：悔しい、さみしい、苛立ち、空しい…）

その感情は、身体のどこに現れていた？

（胸がぎゅっと／涙が出た／胃が重たい etc.）

 思い出せる範囲で自由に書いてみましょう。

STEP 2

“かげ”と“ひかり”の両面から感情を見てみる

ネガティブに感じた感情の奥には、
「本当はこうしたかった」「こう在りたかった」
という願いが隠れていることがあります。
ここでは、その“反応”と“願い”の両方を見ていきます。

【問い①】 この感情の「かげ（反応）」は？

- どんなことを思った？
- どんな反応をしていた？
- 自分にどんな言葉をかけていた？

例：


- わたしが悪いのかも
- どうせ嫌われるに決まってる
- また同じことの繰り返しだ

【問い②】 この感情が教えてくれる「ひかり（願い）」は？

- 本当はどんなふうに感じたかった？
- どんな言葉をかけてほしかった？
- どんな自分でいたかった？


例：

- 大切にされたかった
- ちゃんと受け止めてほしかった
- 「それでいいよ」 って言ってほしかった

 思いつくまま自由に書いてみましょう。

✨感情の“かげ”と“ひかり”早見表

感じた感情	かげ（反応）	ひかり（ほんとうの願い）
イライラ	思い通りにならない	理解されたい、尊重されたい
	相手が動いてくれない	自分のペースを大切にしたい
モヤモヤ	言いたいことが言えない	本音を受け止めてほしい
	無理に笑ってしまった	自分の感情をそのまま出したい
不安	嫌われるのが怖い	受け入れてほしい、安心したい
	評価が気になる	自分の価値を信じたい
焦り	周りと比べてしまう	自分のペースで進みたい
	置いていかれる気がする	今ここで認められたい
落ち込み	自分には価値がない気がする	大切にされたかった
	何もできていないと感じる	ほんとうは何かを表現したい
罪悪感	傷つけてしまったかも	やさしく在りたかった
	私のせいかもしれない	誰かと調和したかった
嫉妬	あの人がばかりずるい	自分も輝きたい、認められたい
	なんで私は選ばれないの？	自分の魅力を見てほしい
寂しさ	ひとりぼっちな気がする	つながりを感じたかった
	誰も気にかけてくれない	そのままの自分で愛されたかった
怒り	否定された、馬鹿にされた	自分の尊厳を守りたい
	正しさをわかってもらえない	認められたかった、理解されたい

 空欄には自分の言葉で追加してみましょう

STEP 3

わたしに戻る、やさしい言葉を贈る


感情と向き合ったあなたに、
やさしい言葉をひとこと贈ってあげましょう。

問いかけ

- 今のわたしに、どんな言葉をかけたい？
- 今日ここまで向き合ってきた自分に、何を伝えたい？
- 明日のわたしへ、どんなメッセージを届けたい？


言葉のヒント

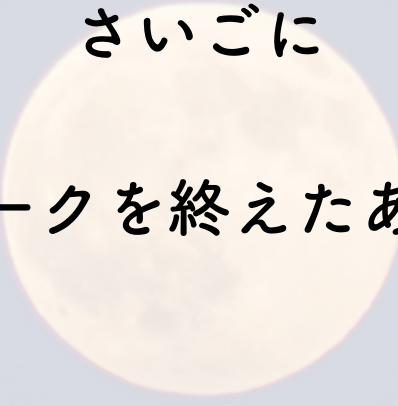
「感じてくれてありがとう」「ちゃんと向き合ってたよね」
「どんな気持ちも、あってよかったんだよ」「大丈夫。わたしはここにいるよ」

 思いつくまま自由に書いてみましょう。

ふりかえりページ わたしの気づきまとめ

- 今日のワークを通して、どんな気づきがあった？
- 「かげ」と「ひかり」の両方を見たことで、どんな変化があった？
- これから、感情とどう付き合っていきたい？

 今の気持ちを自由に書いてみましょう。



さいごに

このワークを終えたあなたへ

あなたは今、ひとつの大切な旅を終えました。

「感情に向き合う」ことは、とても勇気のいることです。

でもその感情たちは、あなたを困らせるためにあったわけではなく、
「本当はどう在りたかったか」を教えてくれる存在でした。

講座では、このように感情とやさしく対話する方法や、
「反応」から抜けて“わたし”に戻る実践を、ステップを踏んでお伝えしています。

感情は、あなたを導いてくれる“灯り”です。

また何か心がざわついたときには、このワークに戻ってきてくださいね。

☀感情の“ひかり”に気づく10の言葉カード

～感情にやさしく向き合う、わたしへのお守り～

そのまま、大丈夫だったんだよ

いま感じてること、
ちゃんと意味があるよ

その気持ち、
守ってあげたくて出てきたんだね

“本当はどうしたかった？”
って聞いてあげよう

がんばってきたんだよね

“わたし”を
大切にしかっただけなんだ

いまの感情も
、光に向かう途中

ちゃんと感じてくれて、
ありがとう

安心していいよ。
ここにいますよ

今日も、わたしは
“わたし”を生きてた