CAREOPS MAEUMI

気持ちカード 24枚 1/2

点線に沿って切り、今の気持ちに近いカードを選びます。

穏やか

急がなくてもよいと感じる気持ち

最近、落ち着いて過ごせたのはいつですか。

ほっとした

心配していたことが過ぎ、息をつける気持ち

最近、ひと息つけたことは何ですか。

ありがたい

人や出来事をありがたく感じる気持ち

最近、ありがたいと感じたことは何ですか。

気が軽い

重いものを下ろしたように感じる気持ち

手放して少し軽くなったことはありますか。

うれしい

よい出来事に心が明るくなる気持ち

最近、自然に笑顔になったのはいつですか。

わくわく

これからのことに胸が弾む気持ち

今、楽しみにしていることは何ですか。

誇らしい

自分が取り組んだことを大切に思う気持ち

自分が取り組んだことは何ですか。

希望がある

これから変わる可能性を感じる気持ち

これから変わってほしいことは何ですか。

不安

何か起こりそうで心が落ち着かない気持ち

体が先に緊張するのはどんなときですか。

心配

うまくいかないかもしれないと考え続ける気持ち

何が繰り返し頭に浮かびますか。

緊張

体と心に力が入っている状態

どんな場面で肩に力が入りますか。

こわい

危険や、受け止めきれないことを感じる気持ち

今、避けたいと感じることは何ですか。

CAREOPS MAEUMI

気持ちカード 24枚 2/2

点線に沿って切り、今の気持ちに近いカードを選びます。

悲しい

大切なものを失ったように沈む気持ち

最近、心が沈んだのはどんなときですか。

さびしい

そばに誰もいないように感じる気持ち

今、誰にそばにいてほしいですか。

傷ついた

期待していた関わりが得られず痛む気持ち

気づいてほしかったことは何ですか。

恋しい

離れた人や過ぎた時間を求める気持ち

最近よく思い出す人や時間はありますか。

怒っている

大切な線を越えられたと感じる熱い気持ち

何を守りたいと思っていましたか。

いらいら

身近なことが何度も気に障る気持ち

最近、特に気に障ることは何ですか。

納得できない

公平ではないと感じ、受け入れにくい気持ち

誰かに分かってほしい事情はありますか。

もどかしい

進みたいのに進めず、詰まったように感じる気持ち

今、最も行き詰まっていることは何ですか。

混乱している

何がよいのか道筋が見えない気持ち

今、どんな二つの考えの間で迷っていますか。

途方に暮れた

どこから始めればよいか見えない気持ち

誰かに手伝ってほしいことはありますか。

負担を感じる

しなければならないことが肩にのしかかる気持ち

調整したい負担は何ですか。

がっかり

期待と違う結果に力が抜ける気持ち

どんなことを期待していましたか。