





3、登場人物との会話について



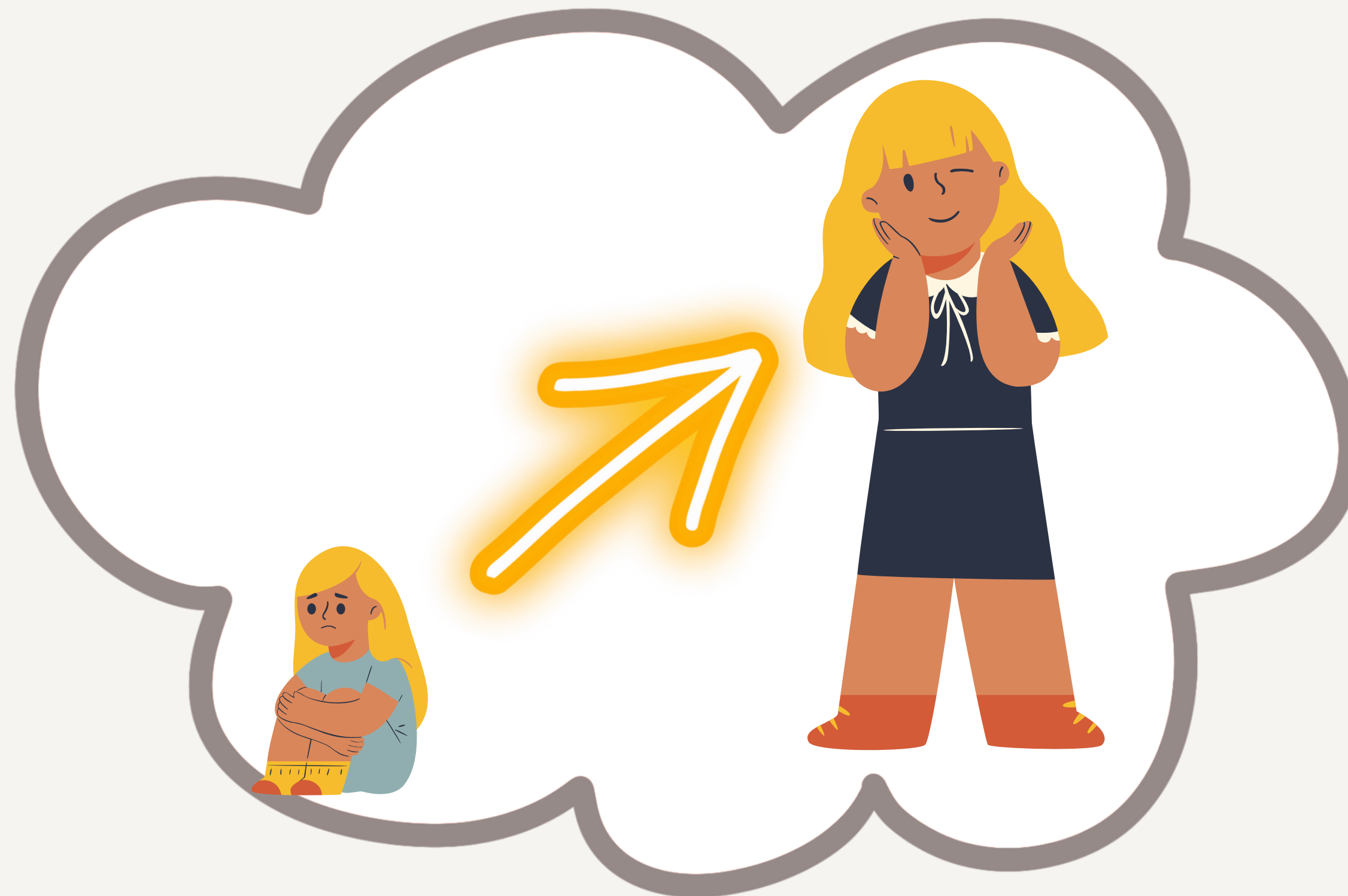


自分との会話で自分自身が 元気になった後にすること

過去の記憶には、必ず登場人物がいるはずなので、その人物と会話をしてみます。会話をした後に彼らへの脅威をそこまで感じていなければそのまま進んでいいですが、相手が怖いとか話せないという状況の場合は、まだ自分自身への癒しが足りてないので、自分との会話を続けてください。

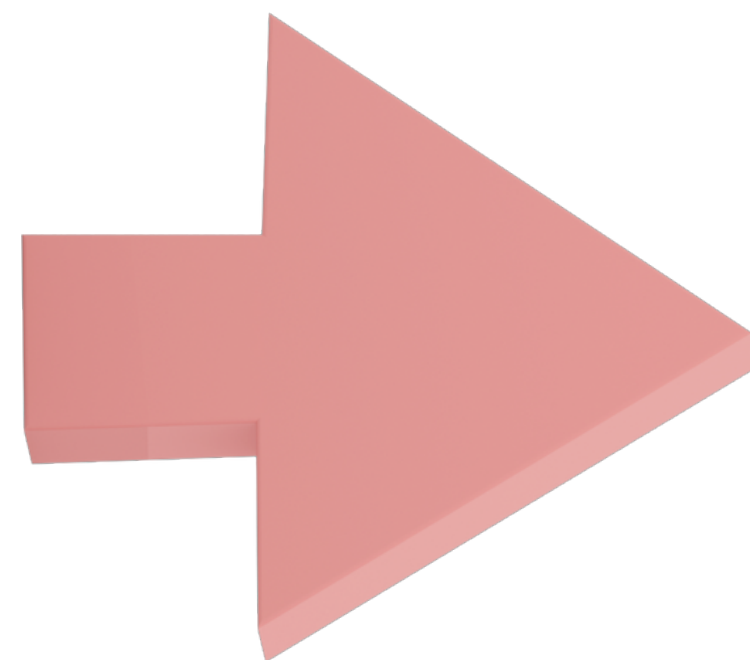


自分と会話をして
少し元気になってきた

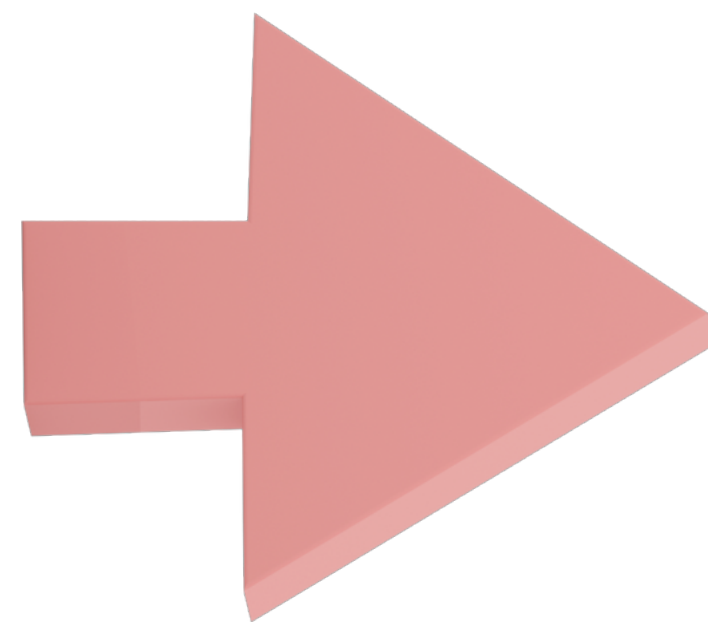


ステップ2

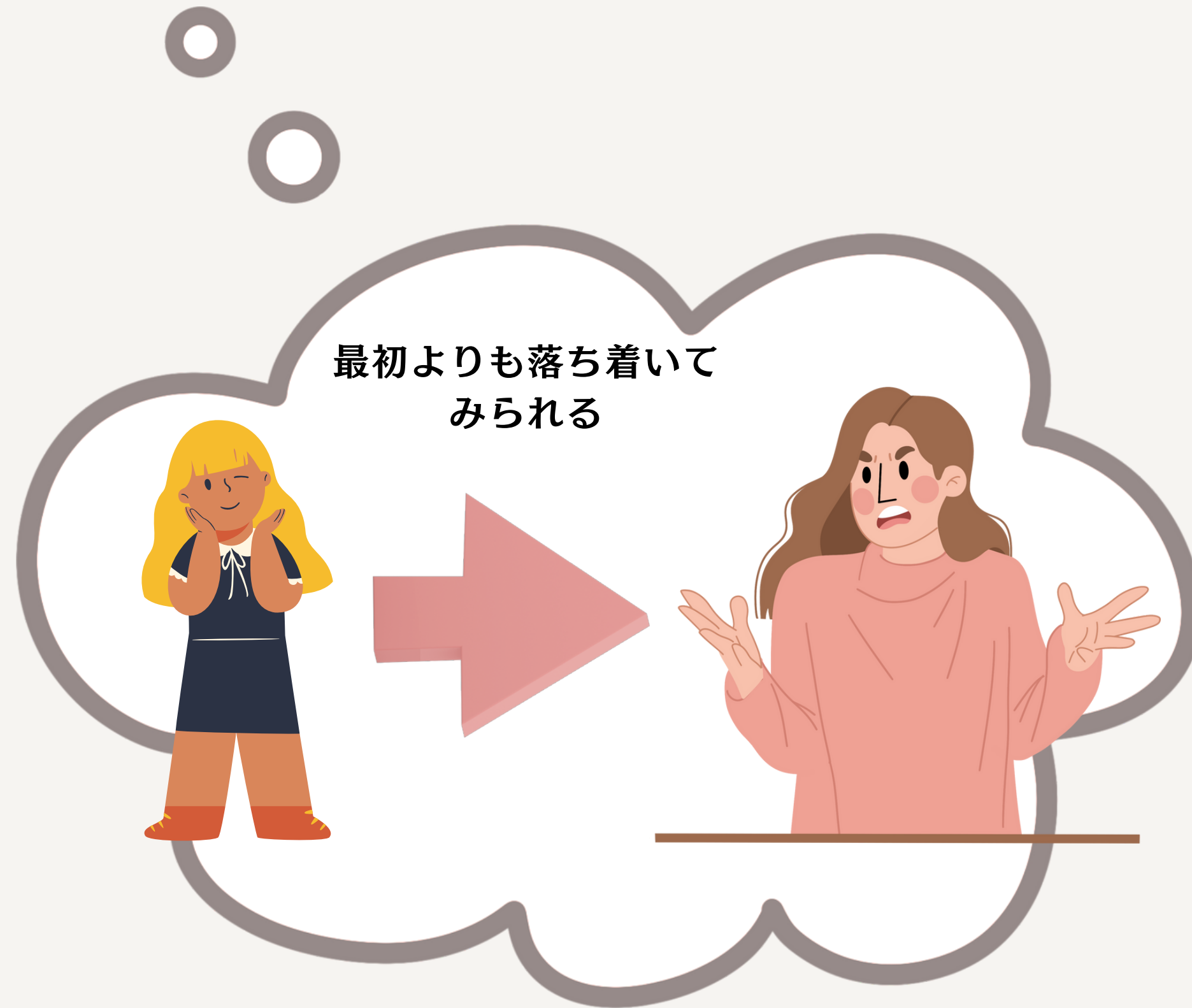
どう見える??



最初よりも落ち着いて
みられる



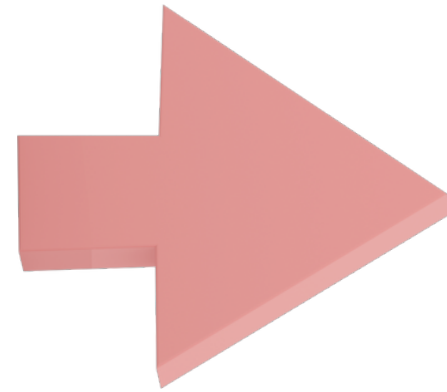
ステップ2



この時、自分自身も小さい自分に寄り添って、一緒についてあげるようにする。

ステップ2

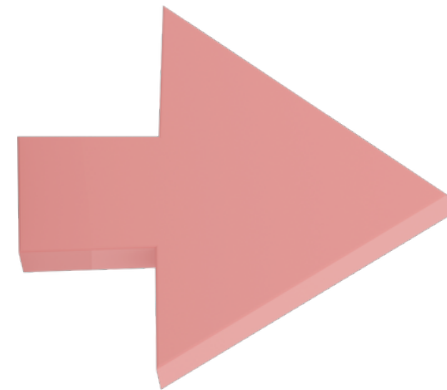
最初よりも落ち着いて
みられる



**冷静に状況を見た時に
登場人物がどう見える
か？確認してみる**

ステップ2

最初よりも落ち着いて
みられる



余裕なく見える？

必死に見える？

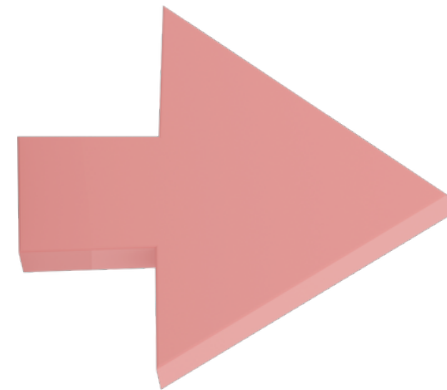
幼く見える？

大変そうに見える？

忙しそうに見える？

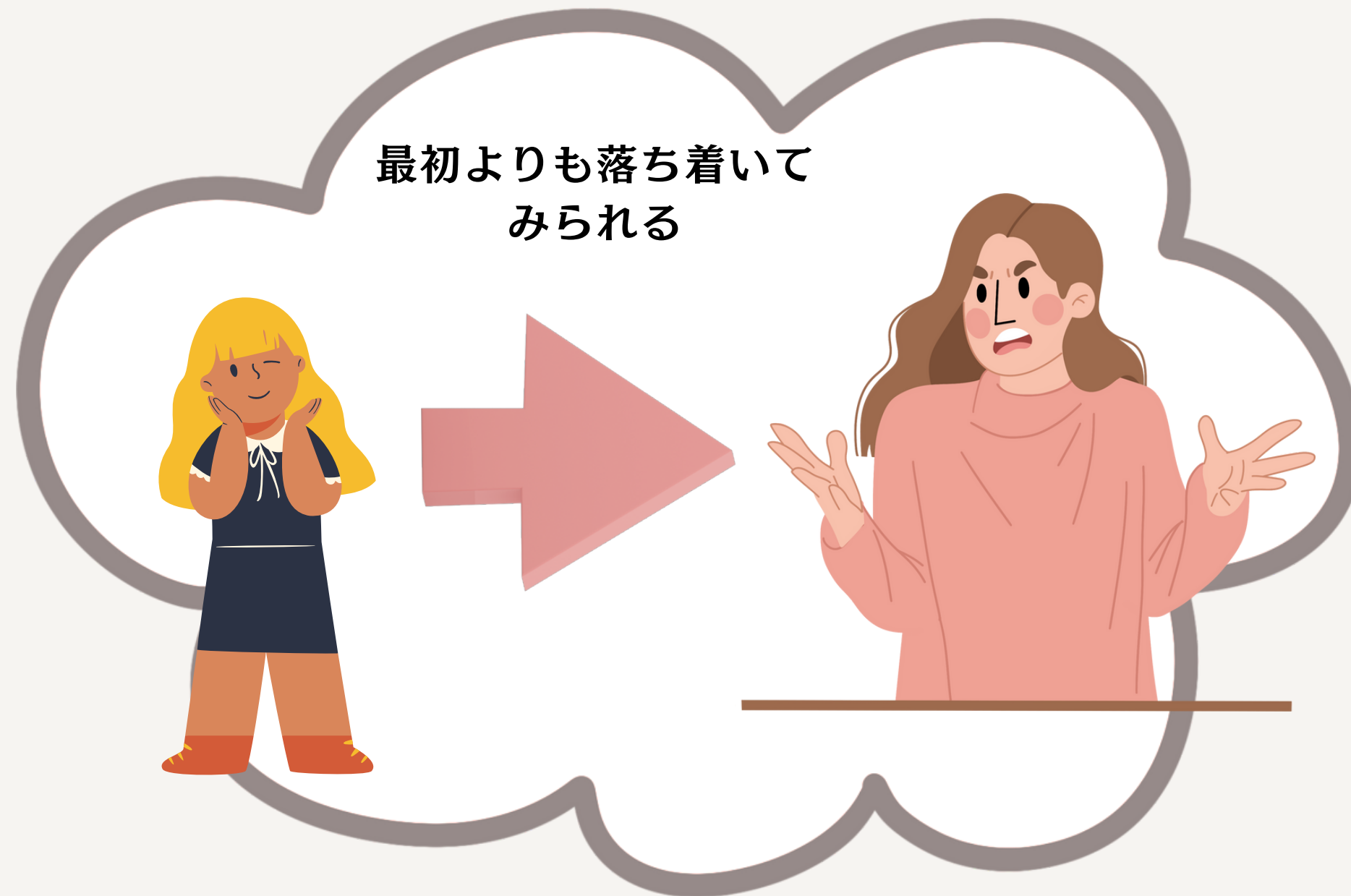
ステップ2

最初よりも落ち着いて
みられる



余裕を持ってみられるなら登場人物と会話してみましよう。

ステップ2



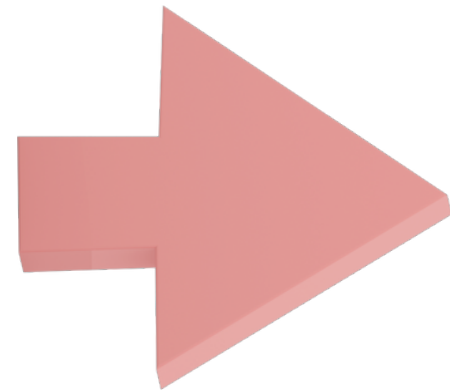
○どうしてももらいたかったか
伝えてみる

○自分の気持ちを伝えてみる

○嫌だったことを伝えてみる

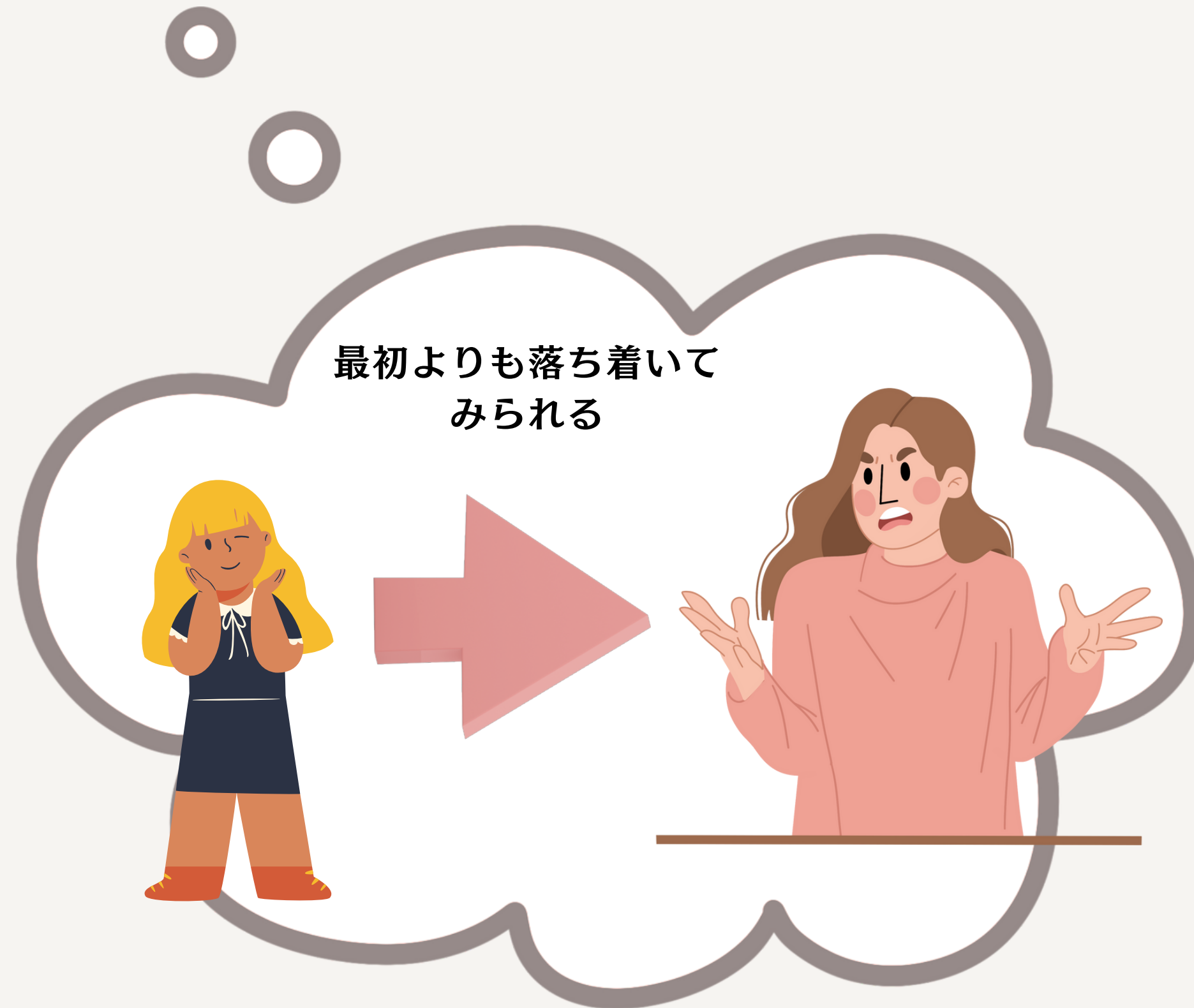
ステップ2

最初よりも落ち着いて
みられる



登場人物がどんな反応をするのか確認し、いい反応であればOK、よくない反応だと感じたら、小さい自分に寄り添って味方になってあげる

ステップ2



最終的に、登場人物を客観的にみられる視点が手に入るとステップ2はOKです。



ステップ2

登場人物の印象が変わるくらいに会話ができるのが理想ですが、ここが一番難しいところなので、

何度もやり取りし相手の印象が変わるまで、小さい自分の味方になってあげてください。

