



Dialogue with Myself

Letter.01

あなたは、いま身を置いている場所で、安全だと感じられていますか。

Letter.02

あなたは、自分を満足させるものが何か、思い浮かびますか。

Letter.03

あなたは、自分自身の「もろさ」がどんなところか、言語化できますか。





Dialogue with Myself

2

Letter.04

あなたは、どんなときに不機嫌になったり、自分のペースを押しつけたりしてしまうでしょうか。

Letter.05

あなたが今、「足りない」と感じるものは、なぜ足りないのでしょうか。
搾取が見え隠れしませんか。

Letter.06

あなたは、どんなときに「孤立」(誰かと一緒に過ごしているのに寂しさが募るイメージ)を感じますか。





Dialogue with Myself

3

Letter.07

あなたが、「変わってはいけない」と思うものは、何ですか。

Letter.08

あなたは、何も制約がないとしたら、今何をしたいですか。

Letter.09

あなたは、今身を置いている場所に、どんな違和感や疑問を抱いていますか。





Dialogue with Myself

4

Letter.10

あなたが、仕事や家庭での役割の中で「もう役目を終えた」と思うものはなんですか。

Letter.11

あなたは、心から信じられる人に、どんな言葉で秘密を共有しますか。

Letter.12

あなたは、何に対して「もっとできるのに」と悔しさを感じていますか。





Dialogue with Myself

5

Letter.13

あなたは今、誰と、どんなふうに美味しい食事や会話を楽しみたいと思いますか。

Letter.14

あなたは、身近にいる「弱い人」に、どんな言葉をかけますか。

Letter.15

あなたは、読み終えた自分に何と声をかけてあげますか。

