

モヤモヤ出し

決まりごと

準備

A4用紙8枚

ペン

カウントダウンタイマー

ルール

制限時間 10分

時間内に全て書く

最低50個、100個以上が理想

思い浮かんだ事は全て書く

正解も不正解も間違えも全て書く

何も出ないまで書く

モヤモヤ出しテーマ 8項目

1 好きな事・物・人

2 嫌いな事・物・人

3 やりたい事

4 やりたくない事

5 ほぼ毎日する事

6 週一回はする事

7 褒められた事・自信がある事・よく聞かれる事・伝える事ができる事・人に伝えたい事

8 夢・欲望・悩み

自分を見つめ直し自分を理解することができる