

さんげ話シート

思い通りにならない出来事が起こった時こそ、自分自身に矢印を向け、少しずつ心の向きを変えていきましょう。そして、シートに記入して頂いた内容こそが、「さんげ話」なのです！

さんげ話とは、4つの要素から成り立っています。

- 思い通りにならなかったエピソード、失敗談 ①②
- 教えに基づいて考えた悟り ③
- これからのアクション(心遣いや言動をどう変えていくか) ④
- まとめ(出来事を通しての気づきを改めて) ⑤

○さんげ話をしてみよう！

シートを見て、新たに気付いたことも書き加えながら、さんげ話を作ってみましょう。