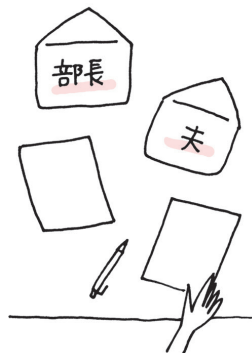




④書いた後は、燃やしたり捨てたりする方法で、処分しましょう。



③短くても構いませんが、「言いたくても言えないこと」や「本当は相談したいこと」を書くようにします。



②その人に宛てて、「出さない手紙」を書きます。



①関係性に悩んでいる相手や、悩みを相談したい相手を思い浮かべます。

私が相談に来られる人によくお願いするのが「相手の人に、**出さない手紙**を書いてください」というものです。

自分の気持ちを正直に打ち明けたり、相談したりすることが苦手な人は、「**手紙**」という形で**気持ちを吐き出す**方法が有効です。

相手を意識しすぎること

で、本当に言いたいことを書けなくなってしまうので、あくまで「**出さない**」ことを前提に、思ったままを文字にしたためていきましょう。

出さない手紙を書くことで、「誰かに気持ちを打ち明ける」「誰かに支えになってもらう」という意識を芽生えさせることができます。自分の中だけでぐるぐる渦巻いていた気持ちが、外に向くようになるのです。