

3. 把握シート（仮マイセンテンスシート）

①テーマを書く
②「1. 浮上シート」または「2. 実例シート」の全体をながめる。書かれている場面や事柄全体を感じる姿勢で、しばらく感じ続ける。どちらも作成していない場合は、テーマとしている経験を感じ直す。その感覚を、身体の内側で指差すような感覚で「この感じ」と特定する。この感覚を「フェルトセンス(意味感覚)」と呼ぶ。
③フェルトセンスがどんなことばで表現できるか自問し、浮かんでくることばを、単語や短い句で書き取る。
④ある程度書いたら、最後に「、、、」をつけて終了する。重要だと感じられる2、3の語句に下線を引く。
⑤下線を引いた語句の一部または全部を使い、フェルトセンスを表現する。下の【 】に書き入れる。この文を仮マイセンテンスと呼ぶ。フェルトセンスをいくらか表現できていると感じる文ができれば可とする。 仮マイセンテンス この感じは、【 】という感じである。
⑥さらに探りたい感覚が最も強い語に、二重下線を引く。