



ユニット 6: 思い込みを変えよう

ワークシート 6.4 環境の変化！ それは本当でしょうか？

考え／仮定： _____

1. 観察して、記録しましょう！

1日目：

何を観察しましたか？

それは、どこで起きましたか？ 他の場所でも起きましたか？

それは、いつ起きましたか？ 他のときにも起きましたか？

2日目：

何を観察しましたか？

それは、どこで起きましたか？ 他の場所でも起きましたか？

それは、いつ起きましたか？ 他のときにも起きましたか？

3日目：

何を観察しましたか？

それは、どこで起きましたか？ 他の場所でも起きましたか？

それは、いつ起きましたか？ 他のときにも起きましたか？

2. 別の説明(解釈)を考えましょう！

この出来事について、可能性のある他の説明はありますか？

3. 視点を変えて、もっと多くの原因を探してみましょう！

事態が変化したことについて、あなたにも多少くらい責任はないでしょうか？

あなたの言動は変でしたか？ そうでなければ、あなたが恐れている結果は、本当に深刻なものでしょうか？ あなたの言動は適切なものだったでしょうか？ もっと有効な対処方法はあるでしょうか？