



## ユニット 4: 帰属スタイル



### ワークシート 4.4 先週のポジティブな出来事

(ほめられた、誰かと知り合いになった、誰かの家に招待されたこと、など…)

何が起こりましたか？(例えば、友だちと散歩して、おしゃべりが楽しかった)

---

---

---

その出来事の原因として、考えられることは何でしょうか？(例えば、とても天気良かった)

---

---

---

その説明から、どんな結果が生まれますか？

(例えば、不安になる。友だちの機嫌が良かったのは、天気が良かったからなのか、おしゃべりが楽しかったからなのかはわからない)

---

---

---

他にどんな説明が考えられますか？あなた自身、他の人、状況・環境の視点をバランスよく取り入れましょう。

(例えば、散歩は私が提案したことだが、友だちもすぐに同意した。おしゃべりは本当に楽しかったし、天気が悪くても楽しかっただろう)

---

---

---