



ユニット 6: 思い込みを変えよう

ワークシート 6.5. ユニット 6 について

こころの調子が悪いと、多くの人（全員ではありません！）は、自分の意見や信じていることとは違う情報を得ても、その意見や信じていることにこだわり続ける傾向があるといわれています。

このような態度をとっていると、対人関係に問題が起こりがちで、自分の状況を正しく、現実的に理解することが難しくなってしまいます。

他の人と意見交換をすることで、様々な視点を学ぶことができたり、状況をより広く正確に理解できたりするようになります。できるだけ多くの情報を集めて、決断する前に他の人の意見も聞いて検討してください。

日常生活でイエローカードを使用して、誤解がないかどうか確認してください。

このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになるとおもいますか？

次回までに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところはありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？