



ユニット 4: 帰属スタイル

ワークシート 4.7 ユニット 4 について

帰属＝ある状況が発生する原因を推測する

ある出来事について、一方的な説明をする人は多いものです。例えば、自分の責任を他の人になすりつける人もいます(ことわざ:「眼には全てが見えるー自分自身以外は!」)。

この帰属スタイルは人間関係の悪化につながるかもしれません(例:衝突)。

しかし、抑うつ状態では、失敗に対して自分を責める人が多いものです。

通常は、ある出来事にはいくつかの要因が**同時に**関係しています！

考えられる次の3つの可能性を必ず考えてください:

➔ 自分自身、他の人、状況

このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

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？

まだわ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？