



ユニット 5: 正しい結論をくだす

ワークシート 5.6 ユニット 5 について

多くの人(全員ではありません)は、情報が少ないのに急いで結論をくだしがちです。

急いでくだした結論は、間違いにつながりやすく、「真実の半分」にしか気づくことができません。

重要な決定をするときには、多くの情報にもとづいて考え、あなたが信用する人と意見交換してください。他の解釈についても考えてみましょう。*誰でも間違うことがあります！*

あなたが傷つけられた、あるいは侮辱されたと感じたときに、他の解釈を考えるためにイエローカードを使ってみてもいいでしょう。

回避: 怖いと思う状況、人、場所をわざと避けることです(例えば、電車やバスなどに乗らない)

安全行動: 恐ろしい出来事が起こるのを防ぐための行為です(例えば、サングラスをかけて疲れているのを見られないようにする、お守りを持ち歩くなど)

回避と安全行動は短期的には恐怖を弱めてくれますが、長い目で見ると恐怖を強めてしまうことがあります。

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？