



## ユニット 4: 帰属スタイル

### ワークシート 4.5 帰属: 状況、他の人、自分自身！

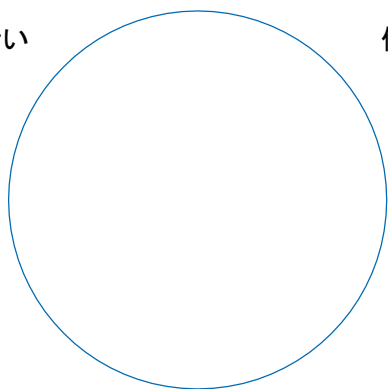
あなた自身の考え：

可能性のある説明は何でしょう？

出来事が起こった原因について、3つの視点（状況や環境・他の人・自分自身）から、可能性がどれくらいあるか考えてみましょう。原因について、一つひとつ可能性を評価してみましょう。それぞれどれくらいになるかを、「パイを切り分ける」ように下の円を使って表してみましょう。

状況や偶然のせい

他の人のせい



自分自身のせい

可能性のある原因／説明を書きだしてください：

自分自身のせい	
他の人のせい	
状況のせい	