



ユニット 4: 帰属スタイル

😊 ワークシート 4.3 先週のネガティブな出来事(ストレス、口論したこと、悲しいこと、失望したこと、など…)

何が起こりましたか？(例えば、友だちと会う約束をしていたが、その人が約束を守らなかった)

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、あの人は私と一緒にいても楽しくないんだ)

その説明から、どんな結果が生まれますか？(例えば、悲しくなって、拒否されていると感じる)

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、急ぎの用事が入ったのかもしれない。最後に会ったとき、私はあの人に失礼なことをしてしまった。それで、まだ機嫌が悪いのかもしれない)
