

1

### ターゲットとする「考え方」を決めよう

あなたが悩まされている「考え方のクセ」はなんですか？

その考えはどんな状況の時に浮かんできますか？

どんな気分・感情になりますか？

どんな行動になりますか？

2

### その「考え方」に質問してみよう

その考え方がその通りである根拠は何ですか？

その考え方がその通りでないとしたら理由は何ですか？

その考え方を信じるメリットは何ですか？

その考え方を信じるデメリットは何ですか？

友人や家族が同じ考えをしていたらあなたは何と声をかけますか？

質問してみた感想を自由に書いてみよう！

3

### 新しい考え方を探してみよう

新しい「考え方」は思い浮かびましたか？

考え方①

考え方②

考え方③

新しい「考え方」をしたら気分や行動は変わりましたか？

1

### ターゲットとする「考え方」を決めよう

あなたが悩まされている「考え方のクセ」はなんですか？

友人とうまく会話できない。  
私はきっとみんなからよく思われていないだろう。

その考えはどんな状況の時に浮かんできますか？

友人のグループでご飯を食べている時、  
みんなはスムーズに会話できているけれど一人だけ  
話についていけない。

どんな気分・感情になりますか？

焦り(80%)  
不安(80%)  
悲しみ(60%)

どんな行動になりますか？

何か話さなくてはと、  
話題を必死に考える。  
  
結果として、  
何も話せずに黙り込む

2

### その「考え方」に質問してみよう

その考え方がその通りである根拠は何ですか？

その考え方がその通りでないとしたら理由は何ですか？

その考え方を信じるメリットは何ですか？

その考え方を信じるデメリットは何ですか？

友人や家族が同じ考えをしていたらあなたは何と声をかけますか？

質問してみた感想を自由に書いてみよう！

3

### 新しい考え方を探してみよう

新しい「考え方」は思い浮かびましたか？

考え方①	
考え方②	
考え方③	

新しい「考え方」をしたら気分や行動は変わりましたか？

1

### ターゲットとする「考え方」を決めよう

あなたが悩まされている「考え方のクセ」はなんですか？

友人とうまく会話できない。  
私はきっとみんなからよく思われていないだろう。

その考えはどんな状況の時に浮かんできますか？

友人のグループでご飯を食べている時、  
みんなはスムーズに会話できているけれど一人だけ  
話についていけない。

どんな気分・感情になりますか？

焦り(80%)  
不安(80%)  
悲しみ(60%)

どんな行動になりますか？

何か話さなくてはと、  
話題を必死に考える。  
  
結果として、  
何も話せずに黙り込む

2

### その「考え方」に質問してみよう

その考え方がその通りである根拠は何ですか？

自分の発言回数が最も少ない  
多く発言している人はグループの中心にいる

その考え方がその通りでないとしたら理由は何ですか？

グループの中心人物の中でも聞き上手で  
あまり話さない子もいる

その考え方を信じるメリットは何ですか？

友人関係で失敗を回避することができる。  
うまく話せなかった時の言い訳になる

その考え方を信じるデメリットは何ですか？

友人の目を気にしてしまい、自分が本当に言いたいことが  
言えないことがある

友人や家族が同じ考えをしていたらあなたは何と声をかけますか？

少なくとも自分は、うまく話せないぐらいじゃ  
あなたのことを嫌いにならないよ

質問してみた感想を自由に書いてみよう！

うまく話せないことを気にしてしまうと、余計に言いたい  
ことが言えなくなってしまうと気づいた！

友人の目を気にしすぎていたのかも。  
交友関係を円滑にするというメリットはあるかもしれない  
が、自分を押し殺してしまうのではないか。

3

### 新しい考え方を探してみよう

新しい「考え方」は思い浮かびましたか？

考え方①	誰からも好かれていなくても自分は自分のことを好きでいよう！
考え方②	例え誰かに拒絶されたとしてもそれは好みや性格の問題だから仕方がない！
考え方③	友情は人生を豊かにするがそれだけではない。 趣味に仕事に他にも楽しみはある！

新しい「考え方」をしたら気分や行動は変わりましたか？

友人といる時の、息が詰まる感じは無くなった。  
不安というよりも「気がかり」という程度になった。

# 新しい考え方を身につけよう！ (Long Ver.)

## 1 ターゲットとする「考え方」を決めよう

あなたが悩まされている「考え方のクセ」はなんですか？

その考えはどんな状況の時に浮かんできますか？

どんな気分・感情になりますか？

どんな行動になりますか？

## 3 新しい考え方を探してみよう

新しい「考え方」は思い浮かびましたか？

考え方①	<input type="text"/>
考え方②	<input type="text"/>
考え方③	<input type="text"/>

新しい「考え方」をしたら気分や行動は変わりましたか？

## 2 その「考え方」に質問してみよう

その考え方がその通りである根拠は何ですか？

その考え方がその通りでないとしたら理由は何ですか？

その考え方を信じるメリットは何ですか？

その考え方を信じるデメリットは何ですか？

10年後に今の状況を振り返ったらどう思うでしょうか？

(その状況では)奇跡が起きたらどんないいことが起こりますか？

(その状況では)最悪の場合どんな悪いことが起こりますか？

他の人だったら、どんな考え方をしそうですか？

友人や家族が同じ考えをしていたらあなたは何と声をかけますか？