

新しい考え方を身につけよう！

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？

--

ここまで埋めたら次のページの②へ!!!→

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」を書いてみた感想を書いてみましょう！

--

2

ターゲットとする「考え方」を決めよう

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！

←最後に前のページの③へ！！

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？

何か話さなくてとはと、
話題を必死に考える。

結果として、
何も話せずに黙り込む

ここまで埋めたら次のページの②へ!!!→

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」を書いてみた感想を書いてみましょう！

2

ターゲットとする「考え方」を決めよう

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！

←最後に前のページの③へ！！

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？

何か話さなくてとはと、
話題を必死に考える。

結果として、
何も話せずに黙り込む

ここまで埋めたら次のページの②へ!!!→

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」を書いてみた感想を書いてみましょう！

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。

2

ターゲットとする「考え方」を決めよう

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。**

←最後に前のページの③へ！！

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？

ここまで埋めたら次のページの②へ!!!→

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」を書いてみた感想を書いてみましょう！

2

ターゲットとする「考え方」を決めよう

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？

←最後に前のページの③へ！！