

みつめなおし日記

1. 嫌な気分になったのは…

いつ？

どこで？

誰と？

何をしていたとき？



2. そのとき浮かんだ考えは

2. あなたを一番つらくさせる考えを
1つ選び○をつけてください。



3. どんな気分？ それは 100 点満点中何点ぐらい？

・ [] … 点
・ [] … 点
・ [] … 点



4. ○がついた考えにくっついているユガミンは
だれ？ その理由は？

ヨウメイ () _____
フィルタ () _____
ラバー () _____
グミ () _____
ベッキー () _____
ジブソ () _____
パンカ () _____
ジャパ () _____

5. ユガミンと上手につきあうための7つの質問

①その考えがそのとおりだと思える理由は？

②その考えと矛盾する事実とは？

③その考えのままでいるデメリット（良くない点）は？

④この状況であなたが頑張っている点や良いことは？

⑤親しい人が同じ考えで苦しんでいたなら何と言ってあげる？

⑥この考えから解放されるために何をすればよい？

⑦自分にどんなことを言ってあげると楽になれそう？

答えるヒント

- ・「良し悪し」などアイデアの評価を行わない。
- ・心の柔軟体操だと思って気楽に考える。



6. 7つの質問をまとめて、バランスの良い考えにすると



7. そう考えると、『3』の気分の点数がどう変わるかな？

・ [] … 点
・ [] … 点
・ [] … 点