出来事・気持ち・自分を責める考えを分けて書く

自分を責める考えに気づく　記入シート

1枚で1回分

このワークの目的

「出来事」「気持ち」「自分を責める考え」を分けて書きます。
実際に起きたことと自分を責める考えを区別し、自分を責めすぎていないかに気づくためのワークです。

記入日：　　年　　月　　日

1 起きた出来事

実際に起きたことを、自分への評価や決めつけを加えずに書きます。

2 そのときの気持ち

恥ずかしい、悲しい、不安、腹が立つなど、そのときに感じたことを書きます。

3 自分を責める考え

「自分はダメだ」など、出来事をきっかけに頭に浮かんだ言葉を書きます。

4 出来事と気持ちをまとめ、考えと見比べる

1の出来事と2の気持ちを、まとめて書きます。

書いた文章と、3の自分を責める考えを見比べます。ひとつの出来事から、
自分全体を否定する考えに広がっていないかを確かめてみてください。

前向きに考え直したり、自分を励ましたりする必要はありません。