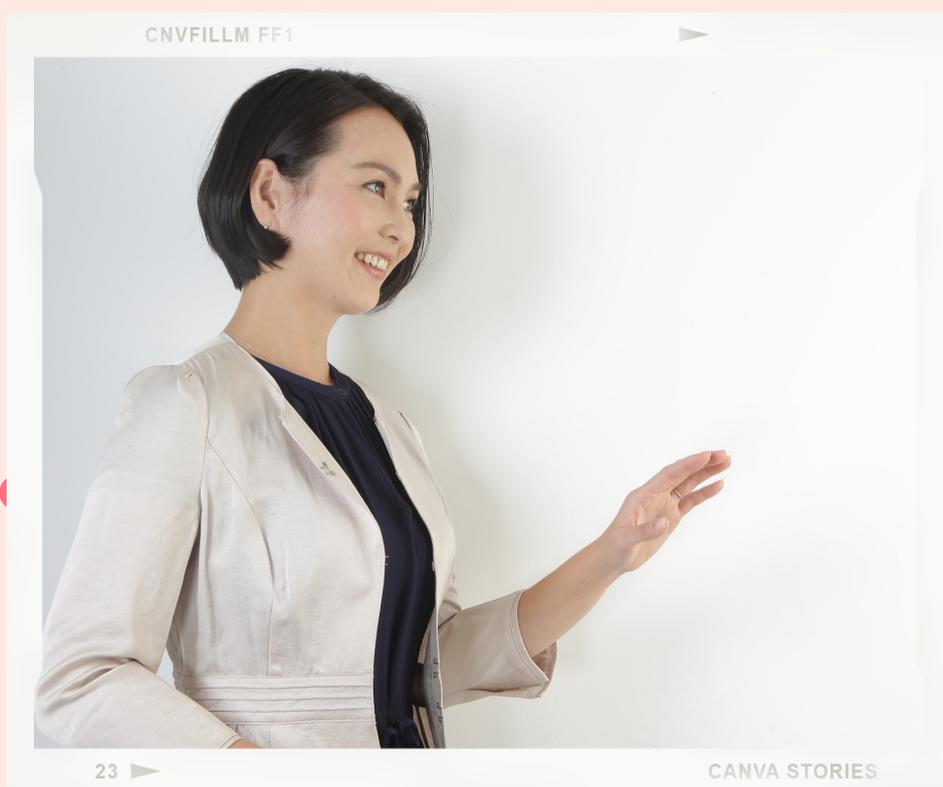


あなたを「縛る思考」 発見シート

公認心理師 久保田 由華



このワークシートは個人の私的目的の使用にのみ使/用可とし、無断転載・引用を禁止します。

日付

NO.

あなたを「縛る思考」発見シート

今、あなたがイライラするのはどんなあなたの信念、思考があるからなのでしょう？ そこから解放されることが、イライラに振り回されなくなる大きな一歩となりますよ。

順序に従って、思いついたままにとにかく書き出してみましょう。
大丈夫。どんなことでも書いていいから。
正直に書き出すことが、大切です。

1. イライラした時、あなたの頭に浮かんだことを全て書き出してみましょう

2. 状況や子供（相手）がどうであれば、イライラしなかったですか？

日付

NO.

あなたを「縛る思考」発見シート

3. 冷静な今、1ページ目の自分を読み返してみて、あなたはどんな「理想の母親像」を描いていると思いますか？「こうあるべき」「～しなければならない」という考えはありませんか？

4. ちょびっとだけ、3の考えを緩めてあげると、どのようになりますか？
(例: 「子供は20時までには寝るべき」という考えを、「20時までには寝られ
たらすごい」や「21時くらいまでに寝られると良い」など)