

【1分でできる】書き出しワークシート

「うまくいかない」と感じたら、【①出来事・②予想・③次にできること】の順に書いてみてください。

① 出来事（実際に起きたこと）

何が起きたのかを、そのまま書いてみましょう

例) 友達から返信がこない

② 予想（自分が想像していること）

それについて、どんなことを心配していますか？

例) 嫌われたかもしれない、何か悪いことを言ったかもしれない

(※事実かどうかは気にしなくてOK。頭に浮かんだままで大丈夫です)

③ 次にできること

小さなことでいいので、次にできることを1つ書いてみましょう

例) もう少し待ってみる、忙しいだけかもしれないと考える