

職場の落ち込み整理シート トリプルカラム+1

●つらい出来事が頭から離れない時に、ゆっくり書き出して整理してみましょう

① 何が起きた？(出来事)

※カメラで撮った映像のように、事実だけを書くことがポイント
(例:上司に「遅い」と言われた)

② その時どんな気持ち？

※不安、怖い、恥ずかしい、悲しい、悔しい など

③ 頭に浮かんだ言葉(自動思考)

※「嫌われた」「信用を無くした」「期待を裏切った」など

④ 別の見方は？(適応的思考)

(例:忙しくて焦っていただけかもしれない)

出来事は変えられなくても受け取り方は整えられる。受け取り方を増やすことは甘えではなく自分の自動思考の癖を整える方法です