

COCONOVA WORK 01



頭の中がいっぱいになったときの

まず整えるワーク

書く・分ける・一つ選ぶ



このば

counseling space



P1 | 今、頭の中にあること



最近の自分に近いものがあれば、
✓をつけてみましょう。

- ☐ 仕事のことが頭から離れない
- ☐ 家族や人間関係が気になる
- ☐ 将来のことが不安になる
- ☐ やることが多すぎて、追いつかない
- ☐ 自分を責めてしまうことが多い
- ☐ 疲れていて、考えがまとまらない
- ☐ 何がつらいのか、自分でもよく分からない



今、一番頭に浮かんでいることは？



P2 | そのことを、 いったん分けてみる



P1で書いたことを、いくつかの視点から分けてみましょう。
正解はありません。思いつくままに書いてみてください。



事実

実際に起きていることは？



感情

どんな気持ちがある？



考え

頭の中で何を考えている？



身体

体にはどんな反応が出ている？



行動

どんなふうに動いている？
動けなくなっていることは？



環境

周りの状況や人間関係には
何がある？



この中で、一番大きいと感じるものは？





P3 | 今、一番負担になっていること

P2で見た中で、一番しんどいと感じるものを一つ選び、
少し具体的に見てみましょう。
うまく書けなくても大丈夫です。わかるところからでOKです。



一番負担になっているものを選んで書いてみましょう



① 今、何が起きている？

事実として起きていることを書いてみましょう。



② 私は、それをどう受け取っている？

その出来事を、私はどのように受け取っているでしょうか。



③ そのとき、どんな気持ちになる？

その出来事を思い出すと、どんな気持ちが強くなりますか。



この出来事について、今の私は何を一番大切にしたいですか？



P4 | その負担について、 何を分けられそう？



今の負担が、どの領域にあるのかを整理してみましょう。

すべてを自分一人で何とかする必要はありません。

できることから、少しずつで大丈夫です。



今、自分でできること

私が自分の力で取り組めることは何ですか？



誰かに相談できること

家族や友人、職場の人など、誰かに話したり相談したりできそうなことは？



環境側に調整が必要なこと

職場や学校、家庭などの環境側で調整してもらうことは何ですか？



今すぐ決めなくていいこと

今は結論を出さなくてもよいこと、時間を置いてよいことは何ですか？



自分では変えられないこと

私の力では変えられないこと、コントロールできないことは何ですか？



私は何まで、自分一人で抱えようとしていた？

ここまで書いてみて、気づいたことや、手放してよさそうなことがあれば書いてみましょう。



P5 | 今日、一つだけ 整えるなら

全部を変えなくて大丈夫。

今日は、自分にできることを一つだけ選んでみましょう。

小さな一歩が、少しずつ道をつくっていきます。



今日の自分に、必要そうなことを選んでみましょう



☐ 休む

心と体を休める時間をとってみる。



☐ 誰かに話す

信頼できる人に、話してみる。



☐ 必要なことを伝える

自分の希望や気持ちを、相手に伝えてみる。



☐ 順番を決める

やることの順番を決めてみる。



☐ 距離を取る

少し距離を置いたり、タイミングを変えてみる。



☐ やめる・減らす

今の自分にとって負担の大きいことを、減らしてみる。



☐ 調べる

情報を集めたり、制度や支援を調べてみる。



☐ 自分をいたわる

自分の気持ちを大切にすることをしてみる。



☐ その他

その他、今の自分に必要なことを書いてみる。



今日の私が選ぶこと

全部を自分で抱えなくて大丈夫です。

できることを一つ選ぶことが、未来につながる大切な一歩になります。



ここのば
counseling space