

「もしも」が頭から離れないときの

不安をほどくワーク

起きていること・予測・今できることを分ける



ここのば

counseling space

P1 | 今、何が不安？



不安があると、まだ起きていないことまで
頭の中で大きく感じる場合があります。

今の自分に近いものに、✓をつけてみましょう。



最近の自分に近いものに、✓をつけてみましょう（いくつでも）

- ☐ 悪いことが起きそうな気がする
- ☐ 何度も同じことを考えてしまう
- ☐ 相手にどう思われているか気になる
- ☐ 将来のことを考えると苦しくなる
- ☐ 「もし〇〇だったら」と考え続ける
- ☐ 何かを確認しないと落ち着かない
- ☐ 答えが出るまで考えようとしてしまう
- ☐ はっきりした理由はないけれど不安



今、一番気になっていることは？



うまく書けなくても大丈夫です。

モヤモヤしたままでも、少し書き出すことで、気持ちが少し軽くなる場合があります。



P2 | 「起きていること」と 「頭の中」を分ける

不安が強いと、事実や予測、分からないことが
一緒になって大きく感じられます。

いったん、4つに分けて書き出してみましょう。



① 実際に起きていること

今、確認できていることは？

例 返信がまだ来ていない／来週結果が出る
上司から話があると言われた など



② 私が予測していること

「こうなるかもしれない」と考えていることは？

例 嫌われたかもしれない／失敗するかもしれない
このままずっと良くならないかもしれない など



③ 可能性としてはあること

ほかに、あり得そうなことは？

例 忙しいのかもしれない／まだ見ていないのかもしれない
返事を考えているのかもしれない など



④ まだ分からないこと

今の時点では、答えが出ていないことは？

例 相手がどう思っているかは、今は分からない
結果がどうなるかは、まだ決まっていない など



今、事実として確認できているのはどこまで？



不安が強いつきは、「事実・予測・可能性・分からない」を分けることで、
頭の中が少し整理されて、見える景色が変わってきます。



P3 | 不安は、 何を心配している？

不安には、あなたにとって大切にしたいものが
隠れていることがあります。
少しだけ、背景をのぞいてみましょう。



① 私は、何が起きることを心配している？

どんなことを一番心配していますか。



② それが起きたら、何が一番困る？

そのとき、どんなことが一番つらいと感じますか。



③ 私にとって、何が大切だから心配している？

あなたにとって大切にしたいことは、どんなことですか。

☐ 安心していたい

☐ 大切な人との関係を守りたい

☐ 生活を守りたい

☐ 失敗したくない

☐ 自分らしくいたい

☐ 傷つきたくない

☐ 迷惑をかけたくない

☐ 認められたい

☐ その他（自由に書いてみましょう）



不安は、あなたを責めるためにあるのではなく、
あなたにとって大切なものを守りたい気持ちから生まれているのかもしれません。



P4 | 今、扱えることを分ける

不安の中のことを、
「今の自分で扱えるもの」と、
「今は扱えない・答えが出ないもの」に
分けてみましょう。

全部を一度に解決しなくて大丈夫です。
今日はここまでにすることも、大切な選択です。



① 今、確認できること
事実として分かっていること

例 返信がまだ来ていない／来週結果が出る
上司から話があると言われた など



② 今、自分でできること
自分の行動で変えられること



③ 誰かに聞けること
相談できること
他人の助けを借りられること

例 嫌われたかもしれない／失敗するかもしれない
このままずっと良くならないかもしれない など



④ 結果を待つ必要があること
時間が経たないと分からないこと

例 忙しいのかもしれない／まだ見ていないのかもしれない
返事を考えているのかもしれない など



⑤ 今考えても
答えが出ないこと
考え続けても答えが出ないこと

例 相手はどう思っているかは、今は分からない
結果がどうなるかは、まだ決まっていない など



⑥ 自分では
決められないこと
相手や状況によって決まること



今の私は、今日はここまででいいとできそうなのは？



答えが出ないことがあっても、それは自然なことです。
「今はここまで」と自分で区切ることも、自分を守る大切な力になります。



P5 | 今日、 不安から 少し離れるなら



不安がなくならなくても大丈夫。
不安があるままでも、
今日を少し整えることはできます。
自分にとって、やれそうなことを選んでみましょう。



今日の私は、どんなことをしてみたいですか？ ✓をつけてみましょう（いくつでも）



必要なことを一つ確認する
情報や事実を整理してみる



今できることだけ行う
小さくても、できることをやってみる



誰かに相談する
話してみることで、少し整理できるかも



今日決めなくてよいことは保留する
保留も、自分を守る選択です



考える時間をいったん終える
区切りをつけて、頭を休ませる



不安を書いて、いったん置いておく
書き出すことで、少し軽くなることも



少し体を休める・リラックスする
休むことも、大切な選択です



その他（自由に書いてみましょう）



今日の私が選ぶこと



不安が残っていても、今日を歩き出すことはできます。
「全部解決しなきゃ」ではなく、「今日はここまで」と自分で区切ってみましょう。
あなたのペースで、少しずつ整えていけば大丈夫です。

