

「できなかった」ばかり目につくときの

できていることを 拾うワーク

したこと・工夫したこと・乗り切ったことを見る



ここのば
counseling space

P1 | 「できなかった」が 大きくなっていない？



うまくいかなかったことがあると、
それだけが大きく見えることがあります。
今の自分に近いものに、✓をつけてみましょう。



今の自分に近いものに、✓をつけてみましょう（いくつでも）

- | | |
|---|---|
| ☐ 今日も何もできなかったと思う | ☐ もっとできたはずと思うことが多い |
| ☐ できても「これくらい普通」と思う | ☐ 休むと怠けているように感じる |
| ☐ 一つ失敗すると、
その日全部がダメに感じる | ☐ 人に頼ると、
自分でできなかったと思う |
| ☐ 他の人と比べてしまう | ☐ できなかったことばかり思い出す |



最近、「できなかった」と思っていることは？



うまくいかなかったことがあるのは自然なことです。
まずは、今の自分の見方に気づくことから始めてみましょう。



P2 | 実際に行っていたことを 拾ってみる

「できた／できなかった」だけでは、この日の自分全部は分かりません。

いろいろな方向から、実際に行っていたことを拾ってみましょう。

小さなこと、当たり前のことも、ここでは大切な事実です。



① できたこと

実際にできたことは？



② 工夫したこと

少しでもやりやすくするために
工夫したことは？



③ 乗り切ったこと

大変だったけれど、今日までやってきたことは？



④ 休んだ・やめたこと

無理を続けず、休んだりやめたりできたことは？



⑤ 人に頼ったこと

誰かに聞いたり、助けを求めたりできたことは？



書いてみて、気づいたことは？

いろいろ書いてみて、気づいたことを自由に書いてみましょう。



したことは、結果の大きさではなく、
その日の自分にとって実際に起きていたこととして見ることから始まります。



P3 | 結果だけでなく、 途中も見てみる

うまくいったかどうかだけで、
その日の自分全部は分かりません。
ここでは、そこに至るまでの過程や工夫も
大切な一部として見てみましょう。



① 私は、何をしようとしていた？

目標や、やりたかったことを書いてみましょう。



② そのために、何をしていた？

実際に取り組んでいたことを書いてみましょう。



③ 途中で、どんな工夫をした？

やり方を変えたり、順番を変えたり、できる範囲で工夫したことを書いてみましょう。



④ 難しくなったとき、どうしていた？

やめたこと、減らしたこと、休んだこと、相談したことなどを書いてみましょう。



うまくいく日もあれば、思うようにいかない日もあります。
それでも、今日まで続けてこられたことは、確かな事実です。



P4 | 「できなかったこと」と 「私」を分ける



一つの出来事に対する評価が、
そのまま自分全体につながっていないか、
見てみましょう。
出来事と自分を少し分けて考えることで、
今の自分を、もう少し正しく見ることができます。



① 実際に、できなかったことは何？

できなかったことを、事実としてそのまま書いてみましょう。



② そのことで、私は自分に何と言っていた？

その出来事について、自分をどのように評価していたかを書いてみましょう。



③ その日は、どんな条件だった？

体調や環境、状況など、その日の条件を書いてみましょう。

体調・睡眠

疲れ

時間・予定の多さ

仕事・量

人間関係

周りのサポート

初めてのこと

など



④ 出来事だけを言葉にすると、どうなる？

「自分の性格」ではなく、「実際に起きたこと」だけを言葉にしてみましょう。



うまくいかなかったことがあっても、その日はあなたなりにいろいろな条件の中にありました。
出来事と自分全体を、少しだけ分けて考えてみましょう。
それだけで、今の自分の見え方が変わることがあります。



P5 | 今日の自分から、 一つ拾うなら



ここまで、いろいろなことを書いてきました。
すべてを一度に覚えておく必要はありません。
今日の自分について、
「これだけは、拾っておきたい」と思うものを
一つだけ選んでみましょう。



① どれを拾っておきたいですか？（一つだけ選んで✓をつけてください）

- | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ できたこと | ☐ やろうとしたこと | ☐ 工夫したこと | ☐ 続けたこと |
| ☐ 乗り切ったこと | ☐ 休めたこと | ☐ やめられたこと | ☐ 人に頼れたこと |
| ☐ 大変な中で過ごしたこと | ☐ その他 | | |



② 今日の私が、拾っておきたいこと

具体的に書いてみましょう。



できなかったことだけで、今日の自分全部を決めなくても大丈夫です。
できなかったことも、できたことも、
その日の条件も、すべてが今日のあなたの一部です。
少しずつ、自分の見方を広げていきましょう。



ここのば
counseling space