

「全部、自分のせい」に見えているときの

自分と環境を 分けて考えるワーク

自分・相手・環境・支援を分ける



困りごとを、少しずつ整理して、
自分の役割を整えましょう。



このば
counseling space

P1 | 今、何を一人で抱えている？

困りごとは、自分だけの問題とは限りません。

今の自分に近いものがあれば、

✓をつけてみましょう。



当てはまるものに ✓ をつけてみてください

- | | |
|---|--|
| ☐ 自分をもっと頑張れば良いと感じている | ☐ 相手に合わせ続けて、疲れている |
| ☐ 相手の気持ちや行動まで、自分の責任を感じる | ☐ 職場や学校、家庭の状況も、自分の能力の問題を感じる |
| ☐ 人に相談するより、自分で何とかしようとする | ☐ 調整をお願いすることに、申し訳なさを感じる |
| ☐ 相手を変えようとして、疲れている | ☐ どこまで自分がやればいいのか、分からなくなることが多い |
| ☐ 「全部、自分のせい」と思ってしまうことが多い | ☐ その他（自由に書いてみてください） |



今、一番困っていることは？

具体的に書き出してみましょう。

「自分が悪い」「相手が悪い」を決める必要はありません。

今は、あなたが一人で抱えていることに気づくことが、

次の一歩につながります。



P2 | その困りごとを、 5つに分けてみる

困りごとは、いくつかの要素が重なっていることが多いです。

ここでは、「自分・相手・関係・環境・制度・専門家」の

5つの視点から見てみましょう。



① P1で書いた「一番困っていること」を、5つの視点から書き出してみましょう。



自分

自分の気持ち・考え・
体調・行動には
何がある？



相手

相手の言動や行動、
判断には
何がある？



関係

自分と相手の間で、
調整が必要なことは
何がある？



環境

周りの状況や仕組み、
条件には
何がある？



制度・専門家

制度や専門家の力を
借りられそうなことは
何がある？



② 今の困りごとに、大きく影響していそうなのはどこ？

一つだけに決める必要はありません。複数でも大丈夫です。

困りごとは、いくつかの要素が重なって起きていることが多いです。

まずは、どんな要素が関わっていそうかを見ていきましょう。



P3 | 私にできること、 一人ではできないこと

P2 で分けた困りごとについて、
自分に関われることと、そうでないことを整理してみましょう。
「今の自分に何ができて、何は一人ではむずかしいのか」を
見ていくページです。



① 私ができること

自分で選んだり、
変えたりできることは
どんなことでしょうか？



② 相手と話し合うこと

自分だけでは決められず、
相手との相談が
必要なことは？



③ 環境側に調整を お願いすること

職場・学校・家庭などに
相談できそうなことは？



④ 制度や専門家に 任せること

自分が判断するより、
専門家や制度を使った方が
よさそうなことは？



⑤ 私には決められないこと

相手や組織など、
私には決められないことは
どんなことでしょうか？



自分でできることをすることも、とても大切です。
一方で、相談することや、専門家に任せること、結果を待つことも、
「よい選択肢」のひとつです。



P4 | どこまでが、 私の役割？

困りごとの中には、
自分でできることもあれば、
自分だけで引き受けなくてよいこともあります。

ここでは、それぞれのことを
「誰が担うことなのか」という視点で整理してみましょう。



P2やP3を見ながら、気になっていることを、それぞれの役割に分けてみましょう。



① 私の役割

自分で選んだり、
行動したりできることは？



② 相手の役割

相手自身が選んだり、
決めたりすることは？



③ 一緒に調整すること

自分だけでも、相手だけでも
決められず、話し合う必要が
あることは？



④ 組織・環境の役割

職場・学校・家庭・組織などが、
決めたり整えたりすることは？



⑤ 専門家に任せること

医療・福祉・法律・制度など、
専門的な判断が必要なことは？



「私が何とかしなければ」と思っていたことの中で、
実は私だけが担うことではなかったものは？



自分の役割を果たすことと、
全部を一人で背負うことは同じではありません。
自分の範囲を整えながら、
相手や周囲の役割は、それぞれの場所に戻していきましょう。



P5 | 今日、 自分の側で 一つ整えるなら

相手や環境を、今日すべて変える必要はありません。
今の自分が選べることを、一つだけ見てみましょう。
小さな一歩が、これからの自分を支えてくれます。



今の私が選べそうなことは？

今日の自分に当てはまるものに、✓をつけてみましょう。(いくつでも)

☐


自分の気持ちを
整理する

☐


必要なことを
伝える

☐


一つ断る

☐


相手との距離を
少し調整する

☐


誰かに相談する

☐


環境調整を
お願いします

☐


制度や支援について
調べる

☐


専門家に任せる

☐


相手の判断を待つ

☐


今は決めない
(保留にする)

☐

その他 (自由に書いてみましょう)



今日の私が選ぶこと

今日の自分が、自分の側でできると感じたことを一つ書いてみましょう。



自分にできることをすることと、
自分だけで全部を背負うことは同じではありません。
相手や環境、制度や専門家の力も借りながら、
自分の範囲でできることを、一つずつ選んでいきましょう。

