

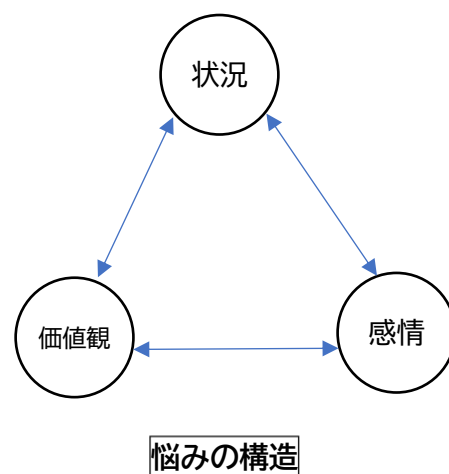
心と頭を整理「お悩み整理シート」

記入日 年 月 日

■お悩みの三角形

□ 3つの要素に分けてみましょう

* 状況・行動・体
(相手の行動、自分の行動)



* 価値観 (思考)

* 感情

■お悩みの三角形（記入例）

□3つの要素に分けてみましょう

＊状況、行動、体

（相手の行動と自分の行動は分けましょう）

- ・私は、思ったことを口に出せずにだまってしまう
- ・私は、相手の表情を読んで、勝手に決めつけてしまう
- ・彼は、私の話を聞いてくれない
- ・彼は、すぐにどなる
- ・私は、彼と一緒に暮らして2か月

＊価値観（思考）頭

- ・私は、「自分がいけないんだ」と思う
- ・私は、「どうしてわかってくれないの？」と思う
- ・彼に対して「私を大切にしてほしい」と思う

＊感情 心

- ・私は、「淋しい」と感じる
- ・私は、「悲しい」と感じる
- ・私は、「孤独だ」と感じる