

□以前のワークで、同じ出来事でも認知（捉え方）が違えば、感情は異なること（ABC理論）を学びました。

■認知の仕方（物事の捉え方）には、人によって「捉え方のクセ」があります。自己の「捉え方のクセ」をつかむことができれば、ネガティブな捉え方をポジティブに捉え直すことができます。

めあて


自己の物事の捉え方のクセをつかまえることができる

ワーク1

7羽のオウム－7つの捉え方のクセ－

ポニウェル博士は、「物事の捉え方」というのは、「耳元でささやくオウムのようなもの」と表現しています。どんなオウムが何をささやくかで私たちの感情は変わります。そのうちネガティブなとらえ方には、7パターンがあります。

①次の7羽のオウムとそれぞれのオウムの特徴を説明したものを線で結ぶ。

			
非難オウム ○	●	すぐに他の人のせいにする 頑固で意見を変えず物事を極端に白黒で考える たいいてい怒りを感じている	怒り・不満
無関心オウム ○	●	いつも「正しいか正しくないか」をととも気にしている 神経質で正義を貫く 公平でないと感じるど嫌悪や怒りを感じる	憤慨・嫌悪 怒り
心配オウム ○	●	自分は他人より劣っていると思ひ込んでいる 敗北感、劣等感、憂うつなどの感情に支配されている	敗北感 劣等感 憂うつ
正義オウム ○	●	未来のことを心配しすぎ、状況がネガティブな結果になると 思ひ込んでいる ささいな出来事を大惨事のように考えることがある	心配・不安 緊張・おそれ
罪悪感オウム ○	●	問題を目の前にすると立ちすくみ動けなくなる チャレンジすることをあきらめている 無気力、脱力感におちいつたり不安になったりする	無気力 脱力感 不安
あきらめオウム ○	●	問題から目をそむけほおっておけばいつか解決すると信じ将来の ことを考えない 自分も周りも意欲を失ってしまうことになる	無関心・脱力
敗北者オウム ○	●	全て自分が悪いと考えがちで、自分を責める 罪悪感などの感情が生まれ、それにひたっているとどんどん 膨らんでいく	罪悪感 不安・焦り
	●	困難や問題にぶつかっても前向きに考え「きっと大丈夫」「乗り越えられる」と信じる。まわりの人にもポジティブな影響を与える	

②次のエピソードで①A、①Bを言ったのは、どのオウムか？ ③あなただったらどのオウムがささやきそうですか、そのときの感情とどのオウムかを書く。

エピソード: ある日、担任の先生が突然、「明日から毎日、朝の会で1日1人ずつ3分間スピーチをしてもらいます！」と言いました。そのとき肩にのったオウムは言いました。

①Aの前で3分間も話すなんてできるわけないよ. . . ⇒ () オウム

①Bスピーチしろと言うなんて、先生は嫌な人だ！ ⇒ () オウム

③あなただったら

あなたの感情 (またはあなたの言葉) () ⇒ () オウム

②次のエピソードで①、②を言ったのは、どのオウムか？ ③あなただったらどのオウムがささやきそうですか、そのときの感情とどのオウムかを書く。

エピソード：ろうかで会った同じ部活動の後輩にあいさつしたのに、返事をしてくれませんでした。そのとき肩にのったオウムは言いました。

①嫌われちゃったのかもしれない
ほかの後輩にも嫌われたらどうしよう. . . ⇒ () オウム

②私はあいさつしたのに無視するなんて失礼だ！
あいさつはきちんとすべきだ！ ⇒ () オウム

③あなただったら
あなたの感情
(またはあなたの言葉) () ⇒ () オウム



あなたの肩にはどのオウムがのっ
ていそうですか？

リフレクション ワークに取り組んで感じたことや気づきを書き残そう

□以前のワークで、同じ出来事でも認知（捉え方）が違えば、感情は異なること（ABC理論）を学びました。

■認知の仕方（物事の捉え方）には、人によって「捉え方のクセ」があります。自己の「捉え方のクセ」をつかむことができれば、ネガティブな捉え方をポジティブに捉え直すことができます。

めあて


自己の物事の捉え方のクセをつかまえることができる

ワーク1

7羽のオウム－7つの捉え方のクセ－

ポニウェル博士は、「物事の捉え方」というのは、「耳元でささやくオウムのようなもの」と表現しています。どんなオウムが何をささやくかで私たちの感情は変わります。そのうちネガティブなとらえ方には、7パターンがあります。

①次の7羽のオウムとそれぞれのオウムの特徴を説明したものを線で結ぶ。

			
非難オウム ○	●	すぐに他の人のせいにする 頑固で意見を変えず物事を極端に白黒で考える たいてい怒りを感じている	怒り・不満
無関心オウム ○	●	いつも「正しいか正しくないか」をととも気にしている 神経質で正義を貫く 公平でないと感じるど嫌悪や怒りを感じる	憤慨・嫌悪 怒り
心配オウム ○	●	自分は他人より劣っていると思いついでいる 敗北感、劣等感、憂うつなどの感情に支配されている	敗北感 劣等感 憂うつ
正義オウム ○	●	未来のことを心配しすぎ、状況がネガティブな結果になると 思いついでいる ささいな出来事を大惨事のように考えることがある	心配・不安 緊張・おそれ
罪悪感オウム ○	●	問題を目の前にすると立ちすくみ動けなくなる チャレンジすることをあきらめている 無気力、脱力感におちいつたり不安になったりする	無気力 脱力感 不安
あきらめオウム ○	●	問題から目をそむけほおっておけばいつか解決すると信じ将来の ことを考えない 自分も周りも意欲を失ってしまうことになる	無関心・脱力
無関心オウム ○	●	全て自分が悪いと考えがちで、自分を責める 罪悪感などの感情が生まれ、それにひたっているとどんどん 膨らんでいく	罪悪感 不安・焦り
	●	困難や問題にぶつかっても前向きに考え「きっと大丈夫」「乗り越えられる」と信じる。まわりの人にもポジティブな影響を与える	

②次のエピソードで①A、①Bを言ったのは、どのオウムか？ ③あなただったらどのオウムがささやきそうですか、そのときの感情とどのオウムかを書く。

エピソード: ある日、担任の先生が突然、「明日から毎日、朝の会で1日1人ずつ3分間スピーチをしてもらいます！」と言いました。そのとき肩にのったオウムは言いました。

①Aの前で3分間も話すなんてできるわけないよ. . . ⇒ () オウム

①Bスピーチしろと言うなんて、先生は嫌な人だ！ ⇒ () オウム

③あなただったら

あなたの感情 (またはあなたの言葉) () ⇒ () オウム

②次のエピソードで①、②を言ったのは、どのオウムか？ ③あなただったらどのオウムがささやき
そうですか、そのときの感情とどのオウムかを書く。

エピソード：ろうかで会った同じ部活動の後輩にあいさつしたのに、返事をしてくれませんでした。そのとき肩に
のったオウムは言いました。

①嫌われちゃったのかもしれない
ほかの後輩にも嫌われたらどうしよう. . . ⇒ () オウム

②私はあいさつしたのに無視するなんて失礼だ！
あいさつはきちんとすべきだ！ ⇒ () オウム

③あなただったら
あなたの感情 (またはあなたの言葉) () ⇒ () オウム



あなたの肩にはど
のオウムがのって
いそうですか？

リフレクション ワークに取り組んで感じたことや気づきを書き残そう