

□前回のワークで、物事の捉え方のクセを7つのオウムに例え、自己の捉え方のクセをつかみみました。

■今回は、事例を基に客観的な視点で物事を捉え直し、現実的なバランスのとれた捉え方に書き換えるためのワークに取り組みましょう。

めあて

物事を様々な視点で捉え、ネガティブな捉え方への対処法を身に付ける

ワーク1

自分の捉え方のクセに挑戦

次のエピソードでの、さとしさんの捉え方は100%正しいのかを検証してみよう。
〈エピソード〉

サトシさんは、宿題の提出を忘れ、先生から「また、宿題忘れたのか、宿題をやっていないからだろう」としかられました。サトシさんは、「ちゃんとやったんです。やったけどプリントをノートにはさんだつもりでノートだけ持ってきたらプリントがなかったんです」と言うと、先生は、「言い訳をするな！提出しないのはやっていないのと同じなんだ」と言いました。・・・

〈サトシさんの捉え〉「数学の先生からは、私ばかりしかられる。先生は私を嫌っているんだ。先生は嫌なやつだ！」



①サトシさんの肩に乗っているオウムは・・・ _____ オウム

- 敗北者オウム（劣等感）
 心配オウム（不安）
 あきらめオウム（無気力）
 罪悪感オウム（罪悪感）
 非難オウム（怒り）
 無関心オウム（脱力）
 正義オウム（嫌悪）

②次の〈状況〉を基に、サトシさんの捉え方「先生は嫌なやつだ！」の【正しいと思う証拠】と【正しくない証拠】を集めましょう。

〈状況〉

- A サトシさんは、ちゃんと宿題のプリントをやり終えて、夜遅くまで間違った問題のやり直しをノートにやっていたので寝坊し、あわててプリントを忘れてしまった
 B 先生は、休み時間にサトシさんと楽しそうにおしゃべりをしている
 C 先生は、サトシさんが宿題をちゃんとやってきたときは、いつもほめている
 D サトシさんは、いつも友達と楽しく過ごしているが、先生のことになるとイライラしている
 E 先生は、「サトシさんはやればもっとできるのにもったいない」と思っている
 F 先生は、サトシさんには少し強く言わないとこのまま放っておいたら成長しないと思っている

検証する捉え方「先生は嫌なやつだ！」

捉え方が正しいと思う証拠

捉え方が正しくないと思う証拠

あてはまると
思う記号を
書き入れよう

③集めた証拠をとなり同士で確認し合おう。

④「正しいと思う証拠」と「正しくないと思う証拠」は、どちらがたくさん集まりましたか。

⑤サトシさんは、ネガティブな捉え方をどのように変えたらいいでしょうか。A～Fの証拠を参考にして、「こんな風にとらえたらいいよ」と前向きな捉えができるようにアドバイスしてあげてください。



サトシさんに前向きな
捉え方のアドバイスが
できましたか

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
