心配ごとを分けるワークシート

書きたい範囲だけ使い、分からない欄や書きたくない欄は空けたままで構いません。点数や正解はありません。

US Letter | 記入日: _____

1. 頭を占めている心配

何が起こるのを心配しているのか、具体的に書きます。

2. 今、自分が行動できること

他の人の反応ではなく、自分が準備・確認できることを書きます。

3. まだ分からないこと・時間が必要なこと

今は確かめられない情報や、待つ必要があることを書きます。

4. 次の一歩と、いったん止める地点

何をしたら今日は十分とするかを決めます。

5. 心配が戻ってきたとき

計画を確認したあと、戻りたい活動や頼れる相手を書きます。