

危機的状況での冷静な判断力を養うためのワークシート

シート1: 事実と感情の分離シート

観察された行動/事実	例: パートナーの外出が増えた		
私の感情反応	不安、怒り、寂しさ		
可能な解釈 (複数)	① 仕事が忙しい	② 新しい趣味がある	③ 誰かと会っている
取るべき行動の選択肢	① 冷静に理由を尋ねる	② 追及する	③ 証拠を集める
予想される結果	① 対話の機会	② 関係悪化	③ 真実確認

使用方法

- 「観察された行動/事実」には、客観的に見たことや聞いたことのみを記入(解釈は含めない)
- 「私の感情反応」には、その事実に対して自分が感じた感情をすべて書き出す
- 「可能な解釈」には、その行動について考えられる理由や背景を複数挙げる

4. 「取るべき行動の選択肢」には、考えられる対応をいくつか挙げる
5. 「予想される結果」には、各行動を取った場合に予想される結果を記入

記入のポイント

事実と解釈を分ける: 「パートナーが嘘をついた」ではなく「パートナーが言ったことと実際の行動が一致しなかった」というように、観察された事実のみを記入する

感情をラベリングする: 単に「嫌だった」ではなく、「怒り」「悲しみ」「不安」「恐怖」「嫉妬」など、具体的な感情を名付けて記入する

複数の解釈を考える: 最初に思いついた否定的な解釈だけでなく、中立的・肯定的な可能性も含めて考える

行動選択肢を広げる: 感情的な反応、理性的な対応、時間を置く選択など、様々な角度から考える

結果予測で冷静な判断を: それぞれの行動がもたらす短期的・長期的な結果を予測し、最適な選択をする

シート2: 冷静さを保つための「一時停止」テクニック記録シート

記録項目	記入欄
日付	
状況説明	
感じた強い感情	
実践した「一時停止」方法	☐ 深呼吸 ☐ その場を離れる ☐ 数を数える ☐ 別の活動に切り替え ☐ その他()
冷静になるまでに かかった時間	
冷静になった後の 判断/行動	
結果	
学んだこと	

次回同様の状況で試したいこと	
-----------------------	--

使用方法

1. 感情的になりそうな状況が発生したとき、まず「一時停止」する意識を持つ
2. いずれかの冷静化テクニックを実践する
3. 落ち着いた後、このシートに記録する
4. 定期的に記録を振り返り、自分に効果的なテクニックを把握する

「一時停止」テクニックの詳細

深呼吸法: 鼻から4秒かけて息を吸い、7秒間息を止め、口から8秒かけて吐き出す。これを5回繰り返す。

その場を離れる: 「少し考える時間が欲しい」と伝え、5分～15分程度その場を離れる。無言で立ち去らないことがポイント。

数を数える: まずは10まで、必要であれば50や100まで数える。数字に集中することで感情の強度を下げる。

別の活動に切り替え: 短時間でできる別の作業（皿洗い、散歩、ストレッチなど）に意識を向ける。

感覚に集中する: 自分の周りにある5つのものを見て、4つのものに触れて、3つの音を聞いて、2つの匂いを嗅いで、1つの味を感じる「5-4-3-2-1テクニック」を試す。