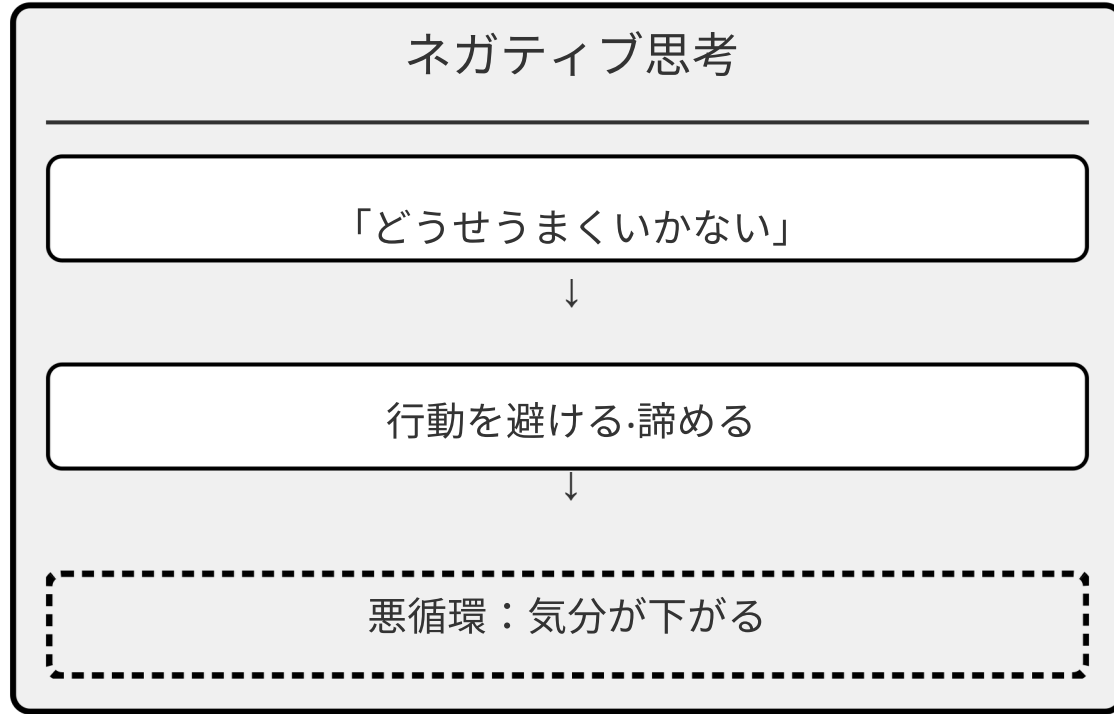
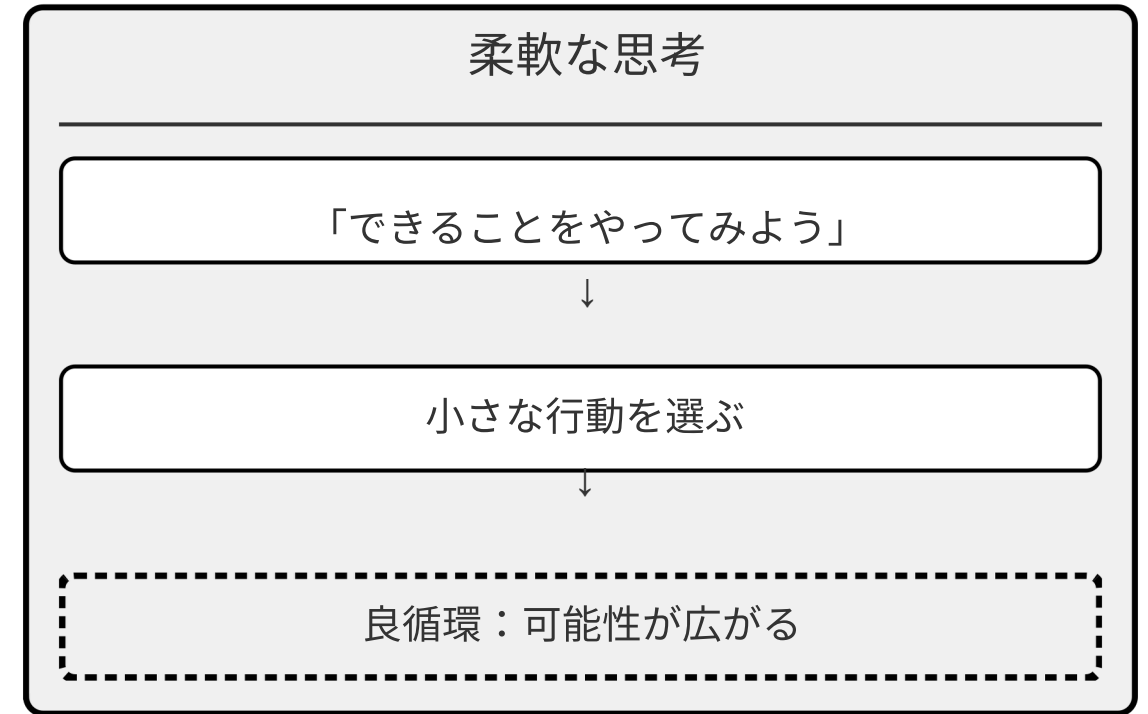


思考→行動の選択肢を増やす

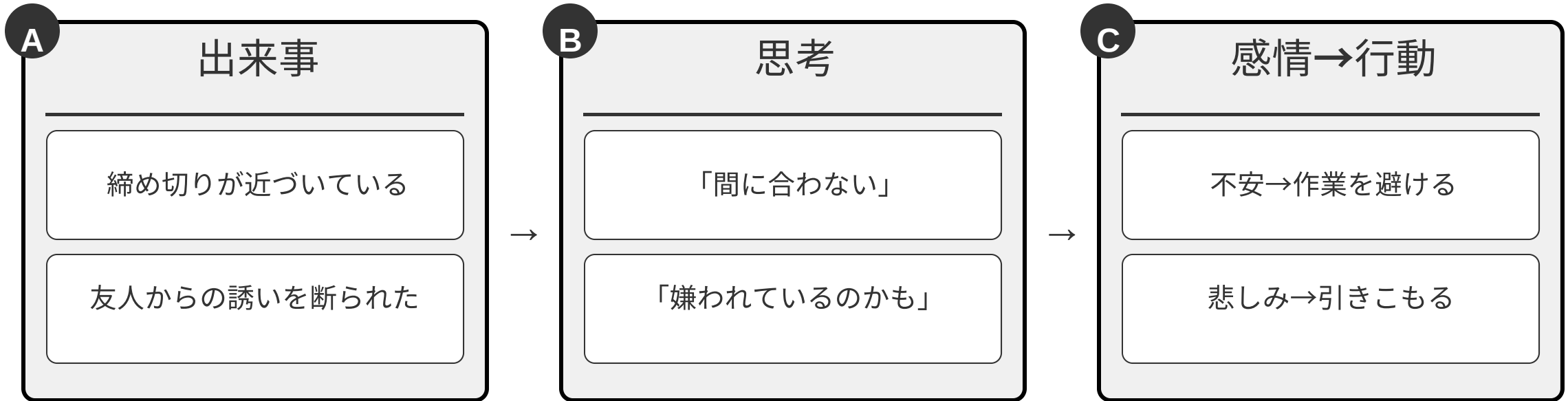


VS



- 思考が行動を決める 行動が
- 気分を変える 「行動の幅」
- を広げるために

思考→感情→行動の流れ



- 出来事に反応する"自動思考"
- 思考が感情をつくる
- 感情が行動を左右する

書き換えた思考から行動へ

思考の言い換えと行動例①

「〇〇しなければならない」

→

無理をして疲れる

「できたらいいな」

→

5分だけ始めてみる

思考の言い換えと行動例②

「失敗するかもしれない」

→

行動を先延ばし

「まず試してみよう」

→

小さな一歩を踏み出す

- 「〇〇すべき」 → 「できたらいいな」
- 「失敗するかも」 → 「まず試してみよう」
- 小さな行動が気分を変える

柔軟思考→行動計画のサイクル



- 小さな「できた」が次につながる
- 行動は計画より「習慣化」
- 自分に合ったサイクルを探る

思考のクセとつき合う方法

【ワーク①】 自分の思考のクセを知り、やさしい言葉を考える

よく出る思考	傾向	やさしい言葉
例：「どうせ失敗する」	例：結果を悲観する	例：「まずは小さく始めてみよう」

考えてみましょう：

「最近よく浮かぶ思考は？」「そのとき何と言われたらホッとする？」

思考の言い換えテンプレート

【ワーク②】 否定的な言葉や固定観念を、自分にやさしい言葉へ

否定的な言葉	中立な表現	希望を含んだ言葉
例：「ちゃんとやらなきゃ」	例：「できる範囲でやろう」	例：「少しずつ進めていこう」
例：「また失敗した」	例：「うまくいかなかった点がある」	例：「次は違うやり方を試せる」

あなたが日常でよく使う「〇〇すべき」という言葉を、
どのように言い換えられるか考えてみましょう

今日のまとめ

- 思考→行動→気分はつながっている
- 書き換えた後の行動が大事
- 自分だけの取扱説明書を作ろう

どんな思考も悪者ではありません。でも、その思考に縛られてしまうと、動けなくなることも。今日のワークで少しでも自分の思考と向き合い、自分らしい行動が見えてきたなら、それはとても大きな一歩です。