

## ステップ2

# やわらか分析ワークシート

いつ?	どこで?	何をしていた時?	どんな事を考えていた時?	どんな状況だった?	どんな感情がこころを占めていた?	何が起きた?	
						からだの変化	思考・こころの変化
10/11	リビング	テレビみていた	明日の仕事のことを考えていた	一人空腹だった	憂鬱 嫌だな	からだ中に蕁麻疹 くちびるが腫れあがった	ひとりぼっち
10/15	電車の中	帰宅途中	仕事で失敗したことを考えていた	混んでいる電車、座れない	つかれた 疲労感	喉がイガイガして 空咳が止まらなくなる	つらいよー 何もできない・・・
11/1	洗面所	朝、出勤の支度中	今日もやることがいっぱいある	寝起きが悪い	何も感じない	からだの震え 呼吸困難	苦しい なんで、なんでー

### 私の間ストレスが暴れるパターンは・・・

やりたくないことを我慢してやり続けているとき、一定量の我慢を超えるとからだに異変がでる（感情よりも体に出る）  
 そのあと、無力だなあー、非力だなあー、むなしいなーという感情があふれる

### パターンに名前をつける

むりよくちゃん

## ステップ3

	事前の対処法	事後の対処法
パターンを助ける行動	しっかり食事をする 睡眠をしっかりとる	チョコレートを食べる 深呼吸
パターンに寄り添う言葉	がんばってるよね私	そんなときもあるよねー
パターンを助ける考え方	自分へのゴ褒美を 考えておく	できたこと、できている ことを思い出す