不安が分かれば落ち着く！

不安分析シート

姿勢正しくを意識して時間を決めて向き合ってみる。
7～3バランスを意識して、ちいさな具体的行動まで、とことん考える。
分析シートで、今、問題解決をしようとしない。
気持ちの変化が起こるまで（まいっか…。思い過ごしかも…。など）

DATE ・ ・

感情のケアプログラム
http://www.yayoinokokoro.net
http://cocorobalance.com

リスク

① 今、不安に感じていることは？

② 最悪のケースは？

③ それが起こる確率は？ 何%？

【ＭＥＭＯ】

情報

① 私の感情の言い分は？疲労度は？

体調 …【 】

不調 1・2・3・4・5 良

気分 …【 】

不調 1・2・3・4・5 良

疲労度 …【 】

不調 1・2・3・4・5 良

② いつから不安？
元になっている情報は？

③ 最近、不安が大きくなった切っ掛けは？

シミュレーション

① これからどんな節目がある？

② どんな展開が予想される？

1カ月後 …

半年後 …

1年後 …

③ 不安が現実になる兆候は？

④ もし、心配通りになったらどうする？
私はどうなってしまう？

アクションプラン

① より詳しい情報を知るには？

② 誰に、何を、助けてもらう？

③ 最悪を避ける予防策は？

④ まずは何ができそう？
感情ケア視点も含めてできること…。