

バランス・コントロール Ⅱ

年 組 番 氏名

1. どうやってバランスをとるか？

◇毎日の生活の中でも「とらえている現実」と「願望」が釣り合わない場面がときどきあります。「心の中の天秤」に当てはめて(1)～(3)について考えてみましょう。

【例】ずっと待っているのに、いつまでもメールの返信が来ない。

(1) こんなときあなたはどんな気持ちになりますか？

()

(2) このとき、本当はどうなってほしいですか？

()

これがとっても大切！

(3) 心の中の天秤にあるおもりを増やしたり減らしたりして「バランスをとるための行動」をあげてあります。それぞれの行動について「予想される結果」を考えてみましょう。

	天秤のバランスをとるための方法	予想される結果
1		⇒
2		⇒
3		⇒
4		⇒
5		⇒
6		⇒

2. どの方法を選びたいですか？

◇左ページ 1 (3) の中であなたが選びたいのは何番の方法ですか。理由も書きましょう。

番 号	理 由（その方法のよいところ）

3. どんな方法が効果的なのか？

…天秤が傾いたとき、落ちこみやイライラから
抜け出すヒケツ



- (1) 右の図を参考にして、下の文章の空欄（a）～（d）に当てはまる言葉を入れてみましょう。
- 【ヒント】 行為・思考・感情・生理反応のどれかが入ります。

- ①気分が落ち込むとか、イライラするというのは（a ）です。

②気分が落ちこんでいるときに食欲がなくなったとか、イライラしたらカーッと頭が上ってしまったというのは（b ）です。

③「ゲームをする」とか「チョコレートを食べる」というのは（c ）です。

④「〇〇だろう」と考えるのは（d ）です。

⑤（a ）と（b ）を自分の力ですぐに変えることはかなり難しいことですが、（c ）と（d ）を自分の力で変えることは（a）や（b）を変えるよりも容易です。

- (2) 行為・思考・感情・生理反応の面から心のバランスをとるためのヒケツをまとめてみました。空欄に当てはまる言葉を考えましょう。
- 【ヒント】 行為・思考・感情・生理反応のどれかが入ります。

気分が落ち込んだり、イライラする状態から抜け出すには、（ ）や（ ）は直接変えにくいので、まずは（ ）や（ ）を変えてみるのがヒケツです。

- (3) 自分・相手をキーワードに心のバランスをとるためのヒケツをまとめてみました。空欄に当てはまる言葉を考えましょう。

（ ）を変えることは難しいので、心のバランスをとるためには、（ ）を変えるほうが効果的です。