

マインドセットの柱3
【ワーク】 7つのコラム法



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

次の表を埋めていきましょう。
具体的なやり方は次ページ以降に書いたもので、
そちらを先に見てください。

| | |
|-------------------|--|
| ①状況（出来事） | |
| ②気分（感情） | |
| ③考え（思考） | |
| ④根拠 （客観的事実） | |
| ⑤反証 | |
| ⑥適応思考 （バランス思考） | |
| ⑦今の気分 （②からの変化） | |

《記入のポイント》

①状況（出来事）

つらい気持ちになったときの出来事を
事実ベースで具体的に書きましょう。

ここではワークを通して
バイアス解消の感覚を掴むのが大事なので、

まずは「メンタル管理の柱11」ワークQ1
で挙げた内容を用いて
チャレンジしてみましょう！

②気分（感情）

その時の気分を簡潔に書き、
それぞれの気分のレベルを
%で示してください。

例：恥ずかしい（70%）、イライラ（60%）

※数値は自分の感覚で構いません。

③考え（思考）

②の気分を感じた時に
パッと頭に浮かんだ考えやイメージを
文章にしてみてください。

思考は目に見えないものなので
少し難しいですが、だからこそ
可視化することが重要です。

箇条書きでなるべく多く
書き出してくださいね。

例：上司は自分を嫌っている

④根拠（客観的事実）

③で書いた考えが生まれた根拠となる事実を書いていきます。

自分の解釈や推測はここでは書かず、客観的事実のみを書きましょう。

例：大声で強く叱責を受けた

⑤反証

ここでは③に反する事実を書いていきます。

ここが難しい部分ですが、一度冷静な気持ちになってたっぷり時間をかけて考えてみましょう。

例：よくよく考えてみれば、叱責の内容は再発防止を促す注意だった。

⑥適応思考（バランス思考）

③で書いた内容の”代わりとなる考え方”をひねり出してみましょう。

④根拠と⑤反証の内容を
「しかし」や「だが」で
繋げて文章にするのがコツです。

⑦今の気分（②からの変化）

①～⑥までの手順を踏んだ結果として
感情がどのように変化したかを
振り返るフェーズです。

②と同様に%で記入しましょう。

記入のポイントは以上です。

最初は難しいと思うので、
次の【振り返り】を見ながら
書いてみてもOK(^^)／

時間をかけて取り組んでみてくださいね。