

思考を分離する「ラベリング手法」ワークシート

このワークシートは、不快な会話や出来事を整理し、心理的距離を取ることで、感情のコントロールを助けるためのものです。感情を可視化し、適切なラベルを付けることで、客観的に捉える力を養います。

1. 不快な会話の内容を書き出す

例: 「相手が怒鳴った」「批判された」など、事実として記録してください。

2. 感情を整理しラベルを付ける

感じた感情	ラベリング (例: 「相手からの投影」「一時的な混乱」など)

3. 心理的距離を保つための視点

- これは本当に私に関係あることか?
- 相手の感情が影響しているのでは?
- これは一時的なものではないか?

4. 最終的な気づきと学び

