

「不安」を小さくして、前に進むための葛藤マネジメントワーク

新しいことにチャレンジしようとするとき、怖い・不安・は誰にでも起こるもの。でも、怖さが大きくなるときて、実は“頭の中だけで考えている時”なんです。このワークは自分の不安を紙に出して、整理することで、不安より“やってみたい”が勝つ私になれるワーク。



このワークで得られる4つの効果

- ・頭の中に漠然とあった重たいものが軽くなる
- ・いつまでも悩んで動けない…がなくなる
- ・チャレンジのハードルが下がる
- ・迷いが小さくなるから、行動が早くなる



なぜ書くと前に進めるのか？

不安があると迷いが増え、迷いが増えると、また不安が大きくなる。実はこの時、脳では“決められない状態”を作る部分が強く働いていると言われています。

- ① 「迷い」は脳にとってストレスになる
- ② 迷い続けるほど、行動しにくくなる
- ③ 迷いに慣れると、そこに居続けたいくなる習慣がつく
(＝考えすぎて動けないクセがつく) ということが分かっています。
でも逆に、
- ④ 紙に書いて整理すると脳が落ち着き、決めやすくなる。という研究結果もあります。



ステップ①：今迷っていることを1つ決める

今、あなたが「やりたいけど迷ってる」と感じていることを1つ決めます。

ステップ②：紙に4つの枠を書く

十字の線で4マスつくる

ステップ③：この順番で書く

- 行動しないメリット（やらないと安心な理由）
- 行動しないデメリット（やらないことで困ること）
- 行動するデメリット（やったら怖いこと・不安）
- 行動するメリット

ステップ④：書き終わったら、紙をゆっくり眺める

“自分がどこで止まっていたのか”が自然と見えてくる。

一歩踏み出すための“心の整理タイム”

新しいことを始めるとき、ワクワクしてるのに動けない・やりたいのに踏み出せない そんな気持ちになるのは、頭の中がごちゃごちゃしたままだから。



「これをやったら何を得る？」「やらなかったら何を失う？」
を紙に出すことで、

- 気持ちの迷いが減る
- 不安より“やってみたい”が強くなる
- 行動の一歩が軽くなる

という変化が生まれる、書くことで“心の中の整理整頓”ができるワーク。



人は頭の中だけで考えていると…

- 不安が大きく膨らむ
- 迷いが増える
- 動けなくなる

という状態になりやすいと、心理学でも言われています。

紙に書く＝頭の外に出すと脳が落ち着いて「どうしたいか」が見えやすくなる。
だから“得るもの・失うもの”を両方書くのがポイント。

STEP

ステップ① 紙を2つに分ける

縦に1本線を引く。左：「得るもの」 右：「失うもの」

※ 深く考えなくてOK！ 思いついたままを書いていい。

ステップ②：②左「得るもの」リスト

例：自信・経験・新しいお客様・人間関係 ※ 正解はありません。とにかく出すこと

ステップ③：右「失うもの」リスト

例：今の安心・現状維持・無駄な時間・今の人間関係のストレス・やらなかった後悔

ステップ④：④書き終わったら2つを眺める

- “どちらが多い？”
- 心が動いたのはどっち？
- どれを読んだ時に「ドキッ」とした？

一歩踏み出すための“心の整理タイム”

新しいことを始めるとき、ワクワクしてるのに動けない・やりたいのに踏み出せない そんな気持ちになるのは、頭の中がごちゃごちゃしたままだから。



「これをやったら何を得る？」「やらなかったら何を失う？」
を紙に出すことで、

- 気持ちの迷いが減る
- 不安より“やってみたい”が強くなる
- 行動の一歩が軽くなる

という変化が生まれる、書くことで“心の中の整理整頓”ができるワーク。



人は頭の中だけで考えていると…

- 不安が大きく膨らむ
- 迷いが増える
- 動けなくなる

という状態になりやすいと、心理学でも言われています。

紙に書く＝頭の外に出すと脳が落ち着いて「どうしたいか」が見えやすくなる。
だから“得るもの・失うもの”を両方書くのがポイント。

STEP

ステップ① 紙を2つに分ける

縦に1本線を引く。左：「得るもの」 右：「失うもの」

※ 深く考えなくてOK！ 思いついたままを書いていい。

ステップ②：②左「得るもの」リスト

例：自信・経験・新しいお客様・人間関係 ※ 正解はありません。とにかく出すこと

ステップ③：右「失うもの」リスト

例：今の安心・現状維持・無駄な時間・今の人間関係のストレス・やらなかった後悔

ステップ④：④書き終わったら2つを眺める

- “どちらが多い？”
- 心が動いたのはどっち？
- どれを読んだ時に「ドキッ」とした？

自分の思い込みに気づいてラクに生きる

人はみんな、知らないうちに“こうあるべき”“これが普通”“これが当たり前”という“見えないルール”を心の中に持っている。

これが強すぎると、



「自分で自分を苦しめてしまう」「できない時に自分を責めてしまう」

という“心のブレーキ”になることがある。

このワークは、普段気づいていない“自分の当たり前”を紙に書き出して、自分を縛っていたルールに気づくための時間。



「思い込み（固定観念）」が強いほど行動が止まりやすい

- “完璧にやらなきゃダメ”
- “主婦だからこうあるべき”
- “お母さんだから我慢しなきゃ”

こんな“当たり前”が増えるほど、心の自由度が下がり、挑戦しづらくなる。

でも逆に、紙に書いて見える化すると脳の緊張が下がるという研究結果も複数ある。

つまり、書く → 気づく → 心がゆるむという流れが自然に起きる。

このワークは、“自分を責めていた小さなルール”を外して前に進める自分に近づくためのトレーニング。



ステップ① 紙を3つに分ける

上から順にスペースを3つ作る。

1. 私の当たり前リスト
2. その当たりの根っこ
3. 本当はどうしたい？

書くスペースは広めに取る。

ステップ② まずは「〇〇は当たり前」を書き出す

例：家事は私がやるのが当たり前・仕事より家族が優先は当たり前

※ 正解なし。※ 1行でOK。※ たくさん書かなくていい。

ステップ③ 「その当たりの根っこ」を書く

自分に問いかけるだけでいい。難しく考えなくてOK。短くていい。1~2行でOK

例：無理しない働き方をしたい・頼る練習をしてみたい

ステップ④ 最後に「本当はどうしたい？」を書いてみる

例：家事をひとりで抱えるのをやめたい・自分の仕事も大事にしたい

ここが一番大事。“願い”が出てくる。

「できない理由」から「どうすればできる？」へ思考を切り替える

私たちは何かを始めようとする、つい先に“できない理由”が頭に浮かんでしまう。
逆質問ワークは、「できない理由」→「じゃあどうすればできる？」と視点を切り替える練習。



このワークで得られる効果

- できないが“できるかも”に変わる
- 怖さが小さくなる
- 行動できる私に近づく
- 未来への希望が戻る

という、“思考の変換の力”が育つ。



“できない理由”だけ見ていると、

- 心がちょっとずつ重くなり、
- 挑戦する力が弱くなってしまふ。

逆に、「どうすれば？」と問いを変えるだけで、脳が“解決の方向”に動き出すという研究結果もある。

つまり、質問の仕方を変えるだけで行動の方向が変わる。

だからこのワークは、自分の未来を自分で動かすための“脳の切り替えスイッチ”になる。

STEP

ステップ①「できない理由」を書き出す

紙の左半分を使う。

例：時間がない・子育てで余裕がない

※ 思いつくままでOK・正解なし・1行だけでも十分

ステップ②その横に「どうすればできる？」を書いていく

紙の右半分を使う。

ルールは1つだけ：“どうやったらできるか？”の方向で答える。

例：時間がない→10分だけに区切る・自信がない→小さく試す

完璧じゃなくてOK。これならできるかも？」とを感じるものを書けばOK。

ステップ③書いたものを“眺める時間”をとる

例：どの答えが一番ラク？

- どれなら今日すぐできそう？
- 今の自分にじっくりくるのはどれ？

感じたことをひとつメモできれば十分。

「極端な考え」を“ちょうどいい場所”に戻す

私たちは不安になるとつい「全部ダメ」「全部うまくいかない」みたいに、考えが極端になりがち。これを白黒思考という。



白黒思考が強いほど・・・

- 自分を責めやすくなる
- 行動が止まる
- 小さな失敗を“人生の終わり”みたいに感じてしまう
- 気持ちのアップダウンが激しくなる

という極端な自分の考えを“真ん中”に戻して、心を軽くするための練習。



人生は全部グラデーションでできてる

- 「成功 or 失敗」
- 「できる or できない」
- 「全部 or 何もない」

みたいな考え方になりやすい。でも本当は、人生は全部グラデーションでできてる。“真ん中”や“中くらい”がいちばん多い。そして心理学では、極端な考えを中間の考えに変えるだけで、ストレスが減り、行動がしやすくなるという研究もある。

このワークは脳の思い込みをゆるめて“ちょうどいい自分”に戻るための方法。



ステップ① 紙に3つの枠を書く

上から順に書く：

1. 白（極端な意見①）
2. 黒（極端な意見②）
3. グラデーション（その間にある考え方）

例

白：「完璧じゃないとダメ」

黒：「どうせ私には無理」

真ん中：「まずは7割くらいでやってみよう」

ステップ②白（極端な考え）を書き出す

【例】

- 100点じゃなきゃ意味がない
- 全部できなきゃやる価値がない
- できない私はダメ

※ 1行でもOK

※ 正解なし

※ 思いついたものから書く

ステップ③黒（逆の極端）を書き出す

白の真逆を書く。

【例】

- どうせ私はできない
- 何もかも無理
- 失敗したら終わり

※ 深く考えなくてOK

※ 感じたままでもいい

ステップ④「その間（グラデーション）」を書いていく

いちばん大事なステップ

質問しながら書く

- その真ん中ってどんな感じだろう？
- 極端じゃなくて“普通の意見”って？
- もし友達と同じ状況なら何て言う？

例

- 失敗しても経験になる
- まずはできる範囲でやってみればい
- 7割できれば十分