

自分のこころのクセを知る
(こころのバランスシート作成ワーク)



こころのバランスシート

目的 : こころのバランスをとること

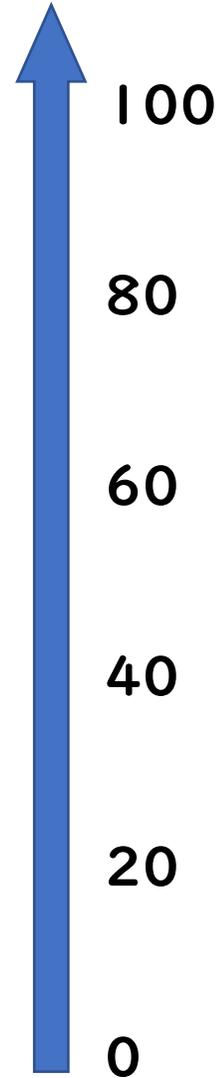
こころのバランスシート

ステップ1 : とりあえず、シートを作成する

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

《元気になれる行動》



こころのバランスシート

(作成例)

順番を追いながらお見せします

こころのバランスシート

手順1 : あれ？何か調子おかしいな……と思うような
自分自身の体調・感情・感覚などを
どんどん書き込んでいきましょう。

手順2 :

手順3 :

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

Three empty thought bubbles for recording symptoms.



こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



実際には
10個とか20個とか・・・。

とにかく数多く
書き込んでくださいね。

こころのバランスシート

- 手順1 : あれ？何か調子おかしいな……と思うような自分自身の体調・感情・感覚などをどんどん書き込んでいきましょう。
- 手順2 : それぞれの項目について、自分にとってどのくらい重症なのかを0～100の間で数値化し、シートに書き込んでいきましょう。(0:全く問題なし～100:病院に行く)
- 手順3 :

こころのバランスシート

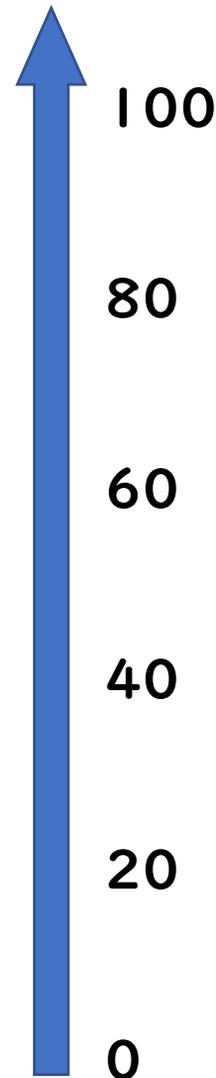
《調子がおかしいと思う症状》

《元気になれる行動》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

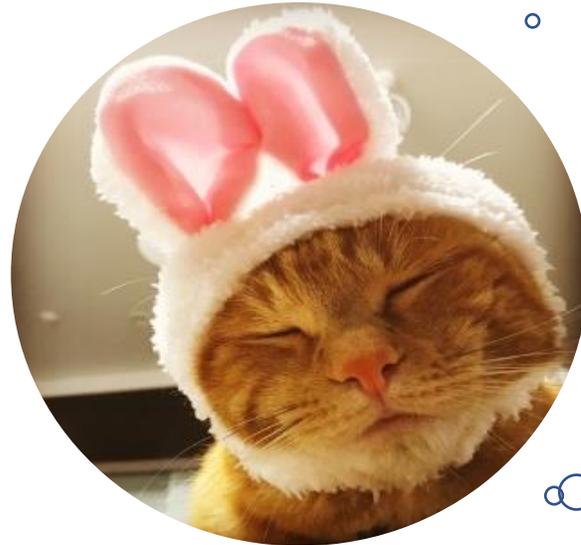
0

こころのバランスシート

- 手順1 : あれ？何か調子おかしいな……と思うような自分自身の体調・感情・感覚などをどんどん書き込んでいきましょう。
- 手順2 : それぞれの項目について、自分にとってどのくらい重症なのかを0～100の間で数値化し、シートに書き込んでいきましょう。(0:全く問題なし～100:病院に行く)
- 手順3 : こういう事をするとうれしくなれる！というような行動について、手順1、手順2同様、どんどん数値化して、シートに書き込んでいきましょう。

こころのバランスシート

《元気になれる行動》

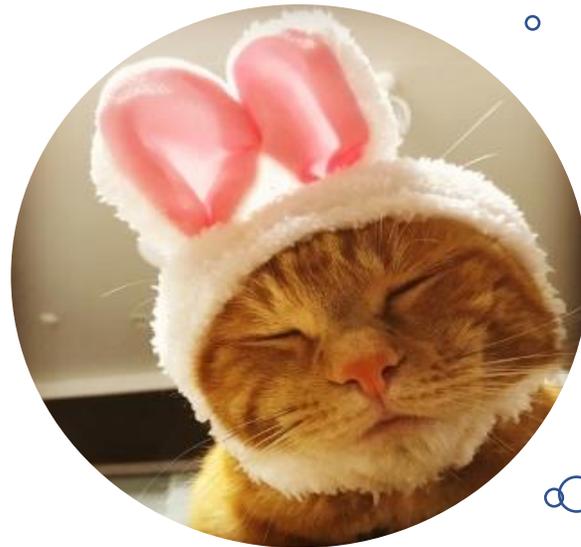


こころのバランスシート

《元気になれる行動》

実際には
10個とか20個とか…。

とにかく数多く
書き込んでくださいね。



プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

0

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

全体を見渡してみて、

「あー、やっぱり
コレとコレの順番違う」
とか、
「コレは100と思ってた
けどやっぱり60かな
あ…」など

修正したいところがあれば
直してくださいね。
(しっくりくればOK)

0

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する
熱いお風呂でさっぱりする

これでひとまず完成です！

100

80

40

20

0

ここから先はさらに深く、広く
こころのバランスを理解し、活用
するためのワークです。

こころのバランスシート

ステップ2 : 「頻度の大小」で分類する

大小何種類かのふせん(とハサミ)
を使い、頻度の大小を表現します

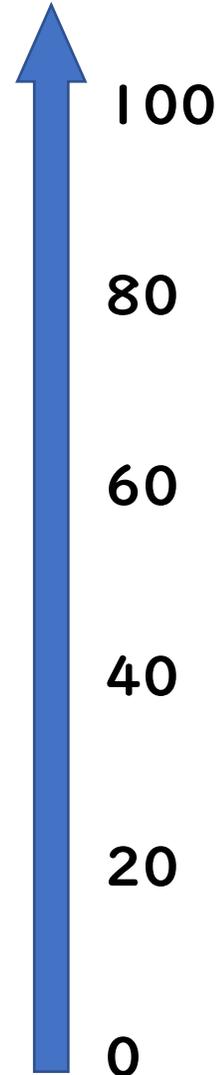
こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

0

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

100

80

60

40

20

0

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

滅多にない

たまにある

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

めっちゃある！

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

よくある

プリンパフェを食べる

滅多にない

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

毎日してる

100

80

60

40

20

0

こころのバランスシート

大小何種類かのふせん(とハサミ)を使い、頻度の大小を表現します



※ふせんの色は一色でだいじょうぶです

こころのバランスシート

滅多にない

たまにある

よくある

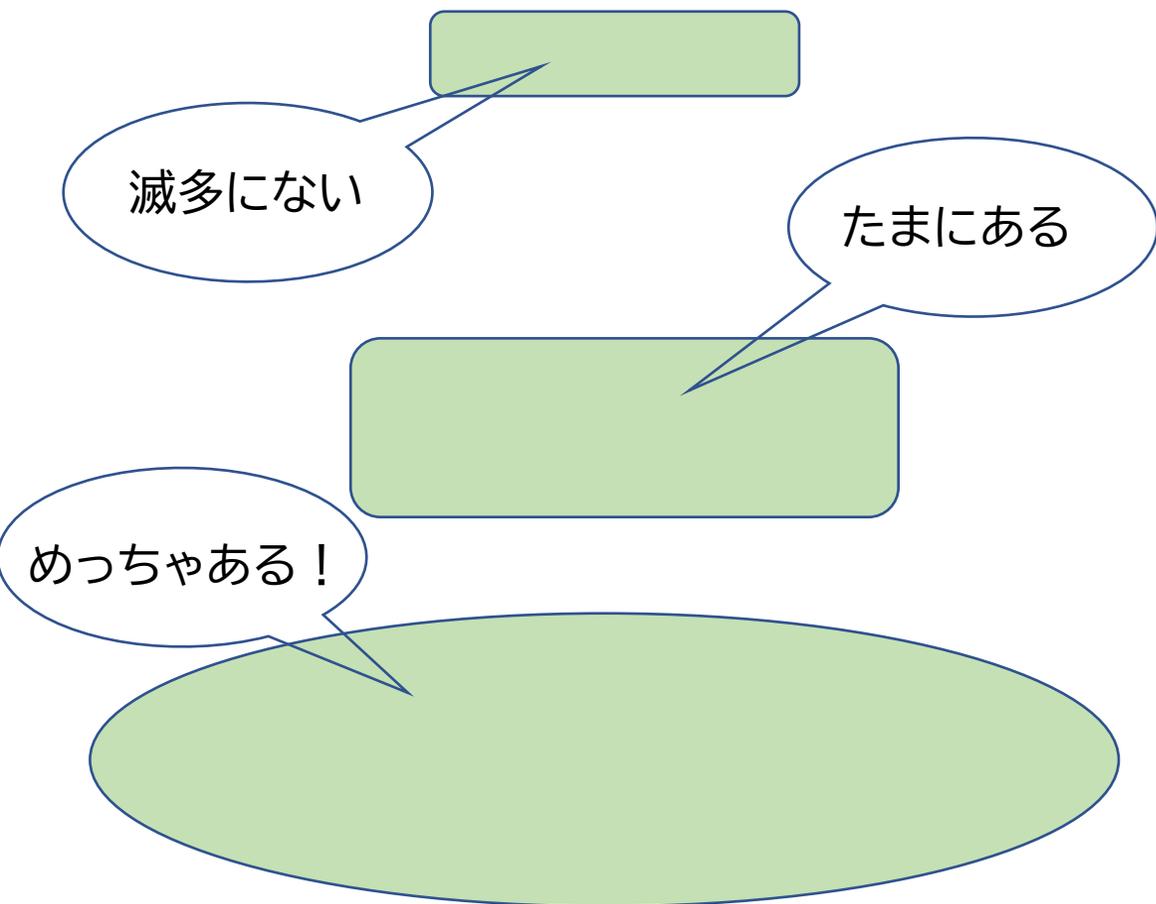
滅多にない

めっちゃある！

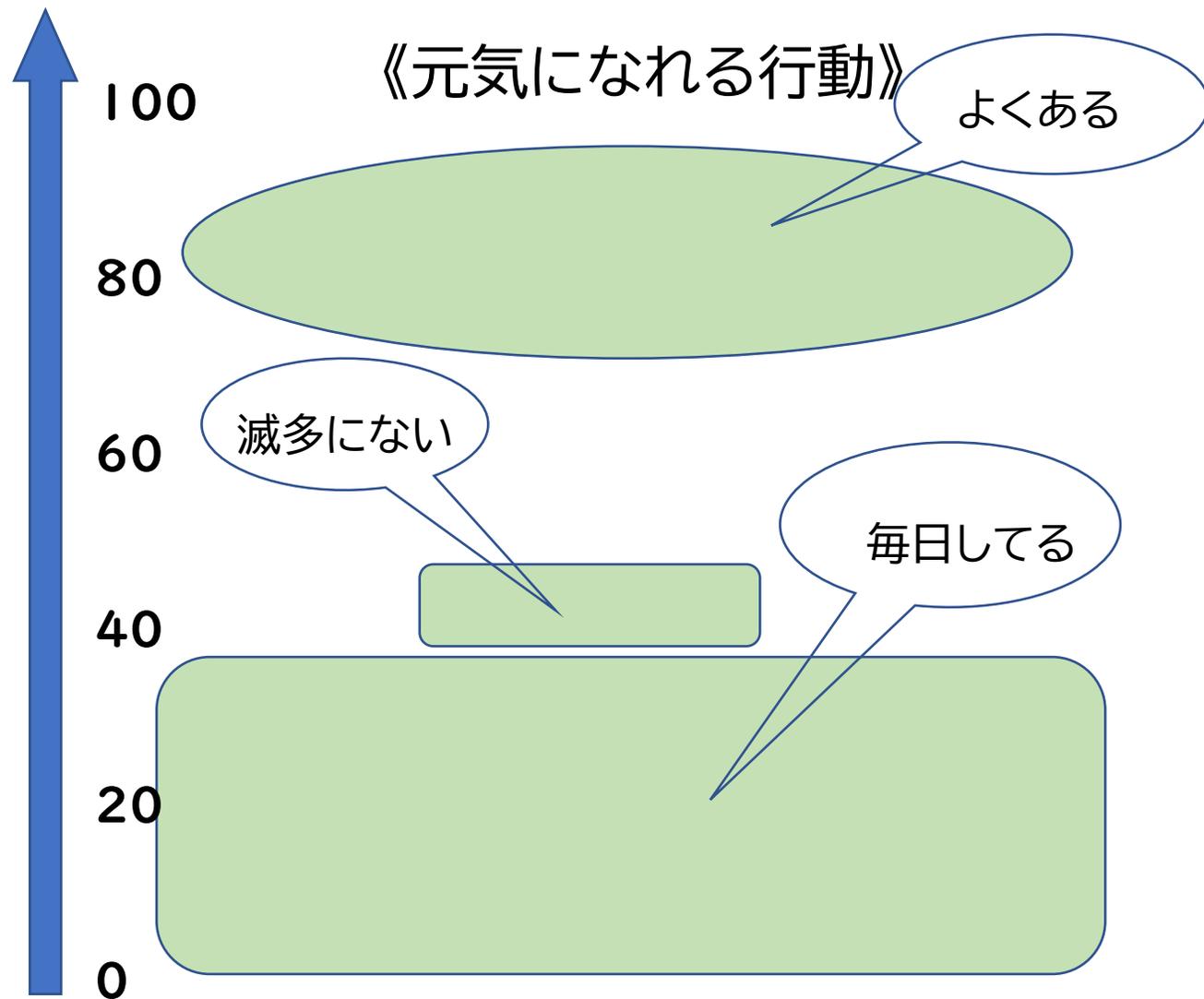
毎日してる

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》



《元気になれる行動》



こころのバランスシート

作成例

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

滅多にない

たまにある

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

めっちゃある！

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

100

よくある

80

プリンパフェを食べる

60

滅多にない

森の中を散歩する

40

熱いお風呂でさっぱりする

20

毎日してる

0

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

100

80

60

40

20

0

こころのバランスシート

さっそく作成してみましよう！

こころのバランスシート

ステップ3 : 調子がおかしいと思う症状を
「発生要因」で分類、

元気になれる行動を
「対処法」で分類する

発生要因:「外部要因」「内部要因」に分類します。

対処法:「発散」「充電」に分類します

こころのバランスシート

発生要因 : 「外部要因」と「内部要因」

「外部要因」

自分の外側。

例: 気温、臭い、上司、ゴキブリ・・・など

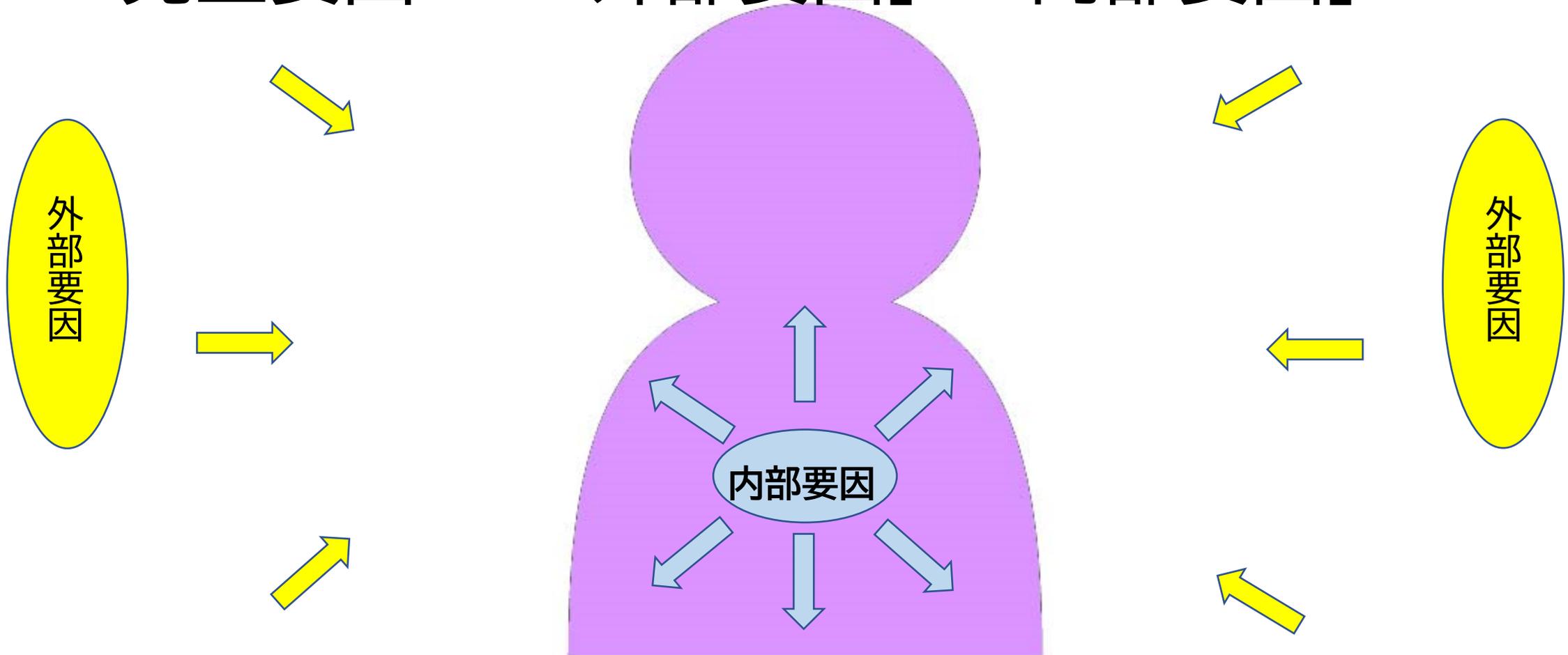
「内部要因」

自分の内側。

例: 寝不足、価値観、思い込み・・・など

こころのバランスシート

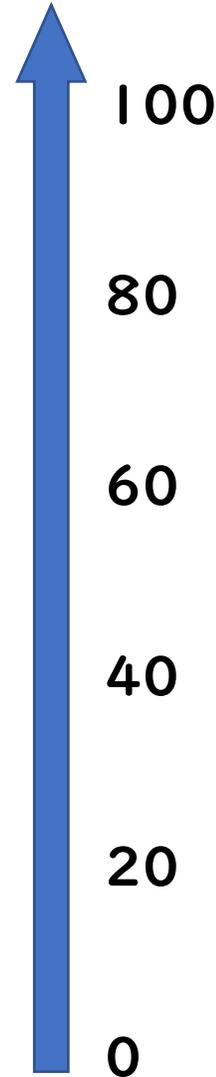
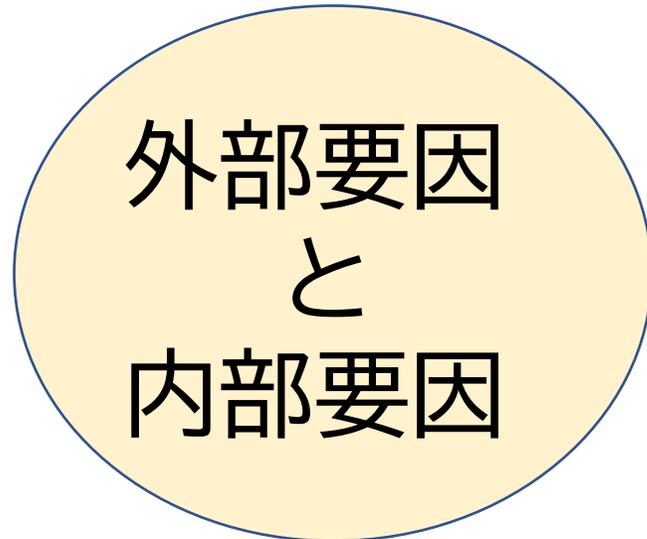
発生要因 : 「外部要因」と「内部要因」



こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

《元気になれる行動》



こころのバランスシート

対処法 : 「発散」と「充電」

「発散」

エネルギーを自分の外側に出している

例:カラオケ、ゴルフ、ドライブ・・・など

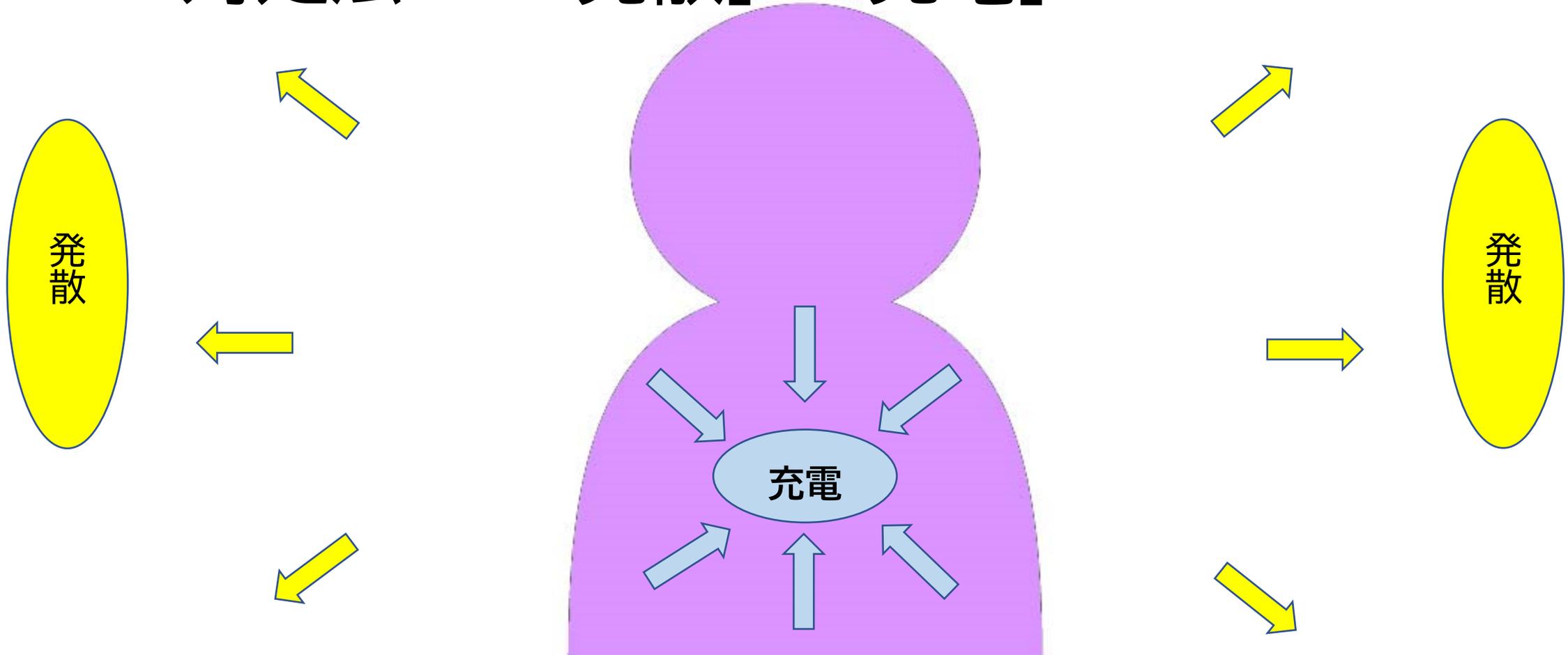
「充電」

エネルギーを自分の内側に向けている

例:温泉、寝る、食べる・・・など

こころのバランスシート

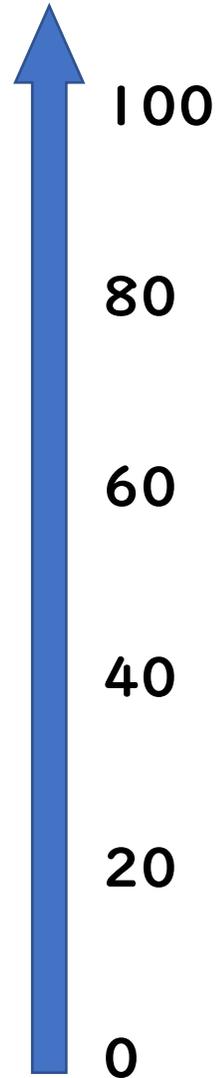
対処法：「発散」と「充電」



こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

《元気になれる行動》



100

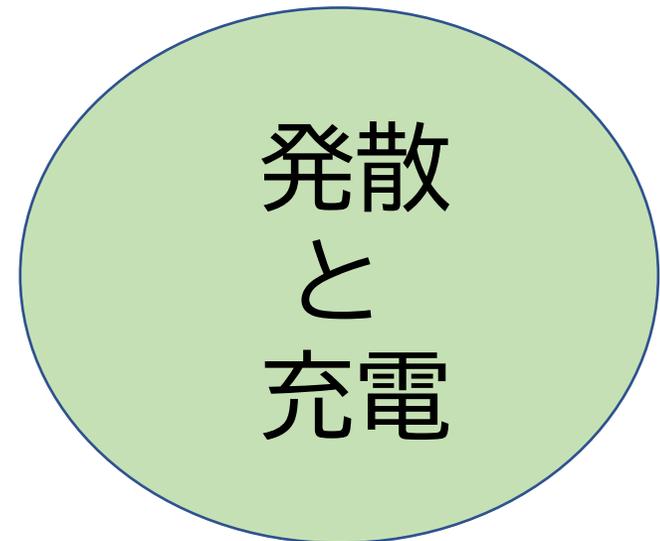
80

60

40

20

0

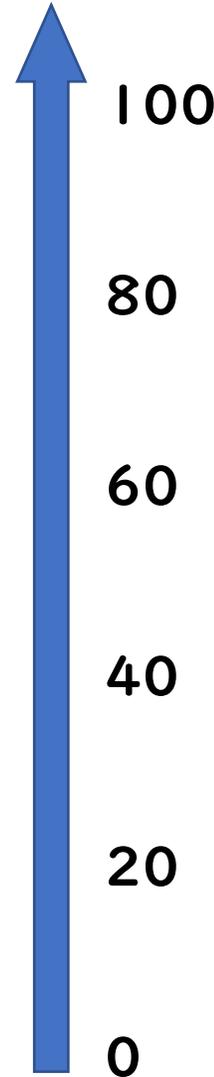
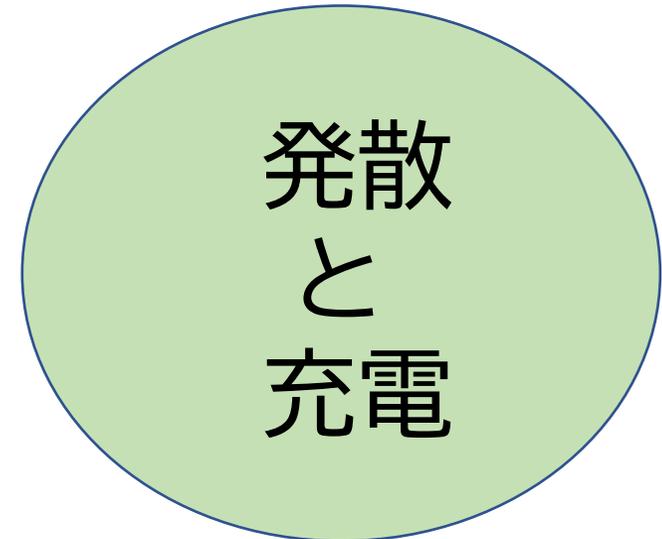


発散
と
充電

こころのバランスシート

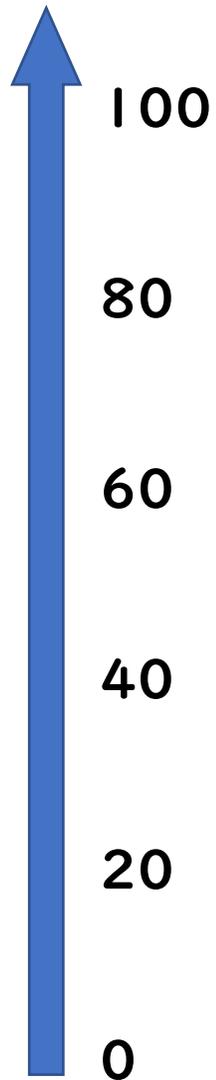
《調子がおかしいと思う症状》

《元気になれる行動》

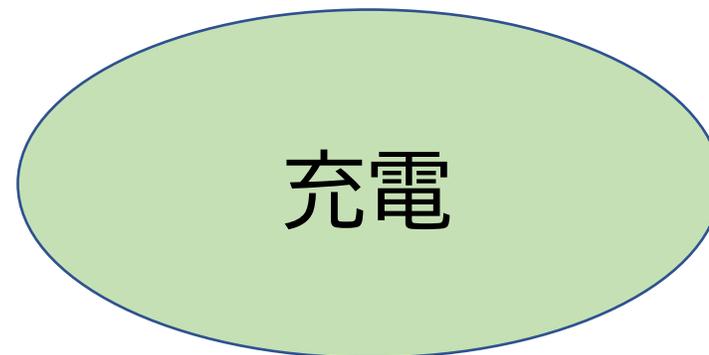


こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》



《元気になれる行動》



こころのバランスシート

作成例

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

0

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

100

80

60

40

20

0

こころのバランスシート

さっそく作成してみましよう！

こころのバランスシート

ステップ4 : 「からだ」「こころ」「たいど」
で分類

こころのバランスシート

「からだ」・・・身体面のことから。
頭痛、胃が痛い、爪が黒ずむ・・・

「こころ」・・・感情面のことから。
イライラ、悲しい、気分が沈む・・・

「たいど」・・・行動面のことから。
出社拒否、八つ当たり、無視・・・

こころのバランスシート

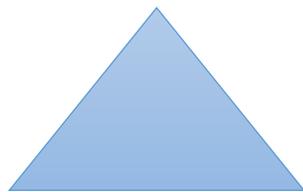
これまでのシートに書き出している
「おかしいと思う症状」と「元気なる行動」を

「からだ」「こころ」「たいど」にそれぞれ分類し
てみましょう！

こころのバランスシート

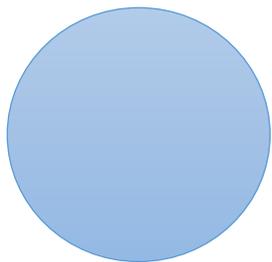
それぞれ、図形の違いで表現します。

「からだ」・・・



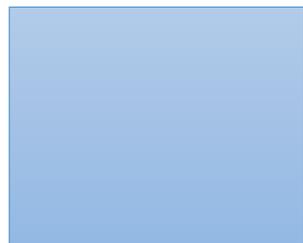
さんかく

「こころ」・・・



まる

「たいど」・・・



しかく

こころのバランスシート

作成例

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

0

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

100

80

60

40

20

0

こころのバランスシート

さっそく作成してみましよう！

こころのバランスシート

ステップ5 : 五感で分類

こころのバランスシート

五感

「視覚」・・・見る、に関係することから

「聴覚」・・・音、聞く、の関係することから

「嗅覚」・・・においに関係することから

「味覚」・・・味に関係することから

「触覚」・・・からだの感覚に関係することから

こころのバランスシート

五感 → それぞれ、色別に分けます。

「視覚」・・・見る、に関係することから

「聴覚」・・・音、聞く、の関係することから

「嗅覚」・・・においに関係することから

「味覚」・・・味に関係することから

「触覚」・・・からだの感覚に関係することから

こころのバランスシート

作成例

こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



100

80

60

40

20

0

《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

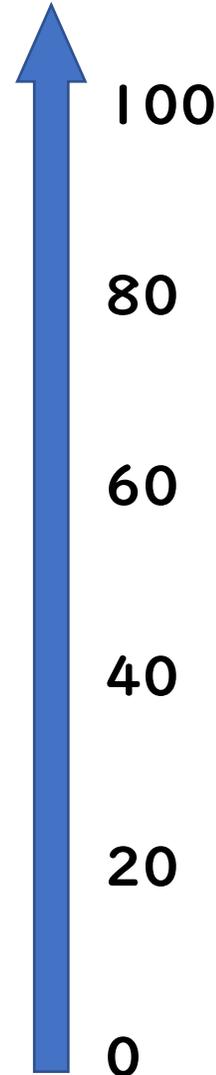
こころのバランスシート

《調子がおかしいと思う症状》

全身しびれる

大好きなグミを見ても
食べたいと思わない

廃品回収の音に
イラっとする



《元気になれる行動》

プリンパフェを食べる

森の中を散歩する

熱いお風呂でさっぱりする

こころのバランスシート

長時間の作業おつかれさまでした！

ステップ1から5まで全部するのに
かなり時間がかかったと思います。

まずは、「これだけのことができた！」
と自分をほめてあげてくださいね。

こころのバランスシート

<このシートの活用のしかた>

たとえば、図の左側の項目が多かった場合
→ストレスが蓄積している可能性高いです。

<対応策>

もっとストレスを解消できる「何か」を見つけるか、
今あるストレス解消の方法にとりくむ時間を
増やしましょう。

こころのバランスシート

このシートは1回作成したら終わり、
ではありません。

こころのバランスシート

定期的に自分を振り返り、
さらに充実した「バランスシート」を
作って、より完成したものにしてくださいね。

こころのバランスシート

極端な話、「今日」と「明日」でも
細かく見ていくと結果は変わるはずですよ(^_^)

こころのバランスシート

定期的にブラッシュアップして
「今の自分にとっての」
バランスシートを更新して行ってくださいね。