

騙されないための 心の整え方ワークシート

わたしの「すき間」を知る (1/2)

騙されやすさは、頭の良し悪しではなく、そのときの「心のすき間」と状況で決まります。自分を責めるためではなく、自分を
守るしくみをつくるために書いてみましょう。

STEP 1 あてはまる「すき間」にチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 頼まれると断れない | ☐ 2 疑うのは悪いことだと思う |
| ☐ 3 肩書きや「えらい人」に弱い | ☐ 4 不安や寂しさをかかえている |
| ☐ 5 「自分は大丈夫」と思っている | ☐ 6 「今だけ」「あなただけ」に弱い |
| ☐ 7 大事なことを、ひとりで決める | |

STEP 2 いま、わたしが不安や寂しさを感じていることは？

例：老後のお金が足りるか不安／夫と話す時間がなく、わかってもらえない気がする

ここに書いたことが、ねらわれやすい場所です。不安そのものに、先に手当てをしていきましょう。

STEP 3 わたしの「決める前のルール」(使うものに✓)

- ☐ お金や契約の話は、その場で決めない(ひと晩おく)
- ☐ 決める前に、() さんに話す
- ☐ 「警察」「銀行」「役所」などからの電話は、いったん切って、公式の番号にかけ直す
- ☐ 暗証番号・キャッシュカード・ATMの操作は、電話の指示では絶対にしない
- ☐ その他 ()

STEP 4 断る言葉を、先に決めておく

例：「家族と相談してから決めます」「いまは決めません」「書面で送ってください」

わたしの断る言葉： _____

もうひとつ： _____

STEP 5 迷ったときに、相談できる人と窓口

名前	連絡先
_____	_____
_____	_____
_____	_____
消費者ホットライン	188 (最寄りの消費生活センターへ)
警察相談専用電話	#9110 (詐欺かも?と思ったら)

騙されないための 心の整え方ワークシート

「いい話」の両面を見る (2/2)

いま心が動いている話や人について書きます。相手を疑ったり、嫌いになったりするためではありません。いいところだけが大きく見えている「のぼせ」の状態から、落ち着いて自分で選べる心に戻るためのものです。

STEP 6 いま、心が動いている話（人）を書く

例：SNSで知り合った人にすすめられた、「月に10%もうかる」という投資の話

いまの心の浮き立ち ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=落ち着いている 10=すぐにでも決めたい

STEP 7 「いいところ」と「デメリット・リスク」を同じ数だけ

左に、その話（人）のいいところを書きます。右には、デメリットやリスク、「なぜ？」とを感じることを、左と同じ数になるまで探して書きます。

例：いいところ＝毎月お金が増える／やさしく相談にのってくれる
デメリット・リスク＝元本が保証されていない／会ったことがない人に、お金を預けることになる

いいところ（メリット）	デメリット・リスク・「なぜ？」
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

STEP 8 決める前に、この表を誰に見せる？

見せる人： _____ 見せる日： _____

書き終えたあとの心の浮き立ち ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ STEP 6とくらべてみましょう

STEP 9 気づいたこと・自分にかきたいひと言

いま、お金を払う・振り込む話が進んでいるときは：いったん手を止めて、警察相談専用電話 #9110 か、消費者ホットライン 188 に相談してください。お金をだまし取られそうで急を要するときは、110番へ。

信じる力は、あなたの長所。向ける相手を、選ばばいいのです。