# 品を育てる ワークシート

**わたしの品をくずすものを知る（1／2）**

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**品がくずれた自分を責めるためのものではありません。**
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

## STEP 1 最近、「品がなかったな」と感じた場面を書く

**例：**約束の時間に遅れそうで、レジの店員さんに「早くしてください」と、きつい言い方をしてしまった

**そのときの心の余裕** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10　0＝まったくない　10＝たっぷりある

## STEP 2 わたしの品をくずしやすいのは、どのタイプ？（いくつでも）

- ☐ 余裕がなくなる（いっぱいいっぱいタイプ）
- ☐ 認められたい（アピールタイプ）
- ☐ 感情があふれる（イライラタイプ）
- ☐ 人を上下で見る（比べるタイプ）
- ☐ 自分を雑に扱う（自分あと回しタイプ）
- ☐ その他（　　）

## STEP 3 7日間の「ていねいにできたこと」ノート（1日3つまで）

寝る前に、今日ていねいにできたことを書きます。「ドアを静かに閉めた」「店員さんに、ありがとうと言えた」も、立派な品の一歩です。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1日目 | 1 | 2 | 3 |
| 2日目 | 1 | 2 | 3 |
| 3日目 | 1 | 2 | 3 |
| 4日目 | 1 | 2 | 3 |
| 5日目 | 1 | 2 | 3 |
| 6日目 | 1 | 2 | 3 |
| 7日目 | 1 | 2 | 3 |

## STEP 4 今日から始める習慣を、ひとつだけ選ぶ

- ☐ 1 動作を「ひと呼吸」ゆっくりにする
- ☐ 2 予定と睡眠に「余白」をつくる
- ☐ 3 「ありがとう」に、ひとこと添える
- ☐ 4 話すより「聞く」を1回増やす
- ☐ 5 イラッとしたら、気持ちに名前をつける
- ☐ 6 肩書きではなく「人」を見る
- ☐ 7 自分のことも、ていねいに扱う

わたしがなりたい「品のある人」は、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 人

※STEP 2で選んだタイプに合う方法から選ぶのがおすすめです。できた日は、STEP 3のノートに書きましょう。

# 品を育てる ワークシート

気になる人を両面から見る（2／2）

## STEP 5　「品がない」と感じる相手と、いちばん気になるふるまい

**例：**職場のBさん＝人の話をさえぎって、自分の話ばかりする

**気になる相手：** _____

**気になるふるまい：** _____

**いまの心のざわつき度**　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　0＝おだやか　10＝とてもざわつく

## STEP 6　わたしも、形を変えて同じことをしている場面は？

家族の前・疲れた日・心の中・SNSなど、**場面を変えて**探してみましょう。

**例：**家では、家族の話を最後まで聞かずに口をはさんでいる／好きなことの話になると、止まらなくなる

| 場面（どこで・誰に） | わたしがしていること |
|---|---|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

## STEP 7　そのふるまいが、わたしやまわりの役に立っていた面

いやだと感じるふるまいにも、誰かの役に立っている面があります。
（例：会議が静まりかえったとき、Bさんが話し出すと場がなごむ／Bさんを見て、わたしは短く話そうと気をつけるようになった）

1. _____
2. _____
3. _____

## STEP 8　品がくずれた日の、わたしにかける言葉

**例：**「疲れていたんだね。気づけたから、次はひと呼吸おこう」

_____

**いまの心のざわつき度**　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　STEP 5とくらべてみましょう

**相手をむりに好きになるためのワークではありません：**暴言や暴力、見下される毎日が続いているときは、ワークより先に、距離をとることと相談することを優先してください（DV相談ナビ #8008）。

**品は、一度くずれても、ひと呼吸おけば、また取り戻せます。**