

失敗の怖さをほどく ワークシート

怖さを見つめて、小さく試す (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。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 失敗が怖くて、手が出せていないことを書く

例：職場の勉強会で、事例の発表をたのまれた。人前で話して、まちがえるのが怖い

いまの怖さの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=へっちゃら 10=いちばん怖い

STEP 2 いちばん怖いのは、失敗のあとの何？ (いくつでも)

- ☐ 恥をかく ☐ 「わたしはダメだ」と思う ☐ 将来がだめになる ☐ 大切な人に見放される
☐ 期待を裏切る・怒られる ☐ その他 ()

STEP 3 「最悪のこと」と「たぶん起こること」を分ける

例：最悪＝頭が真っ白になって、何も話せない／たぶん＝少しつかえるけど、最後まで話せる／起きたら＝メモを見ながら話す。「緊張しています」と最初に言う

最悪のこと	たぶん起こること	起きたら、どうする？

STEP 4 いちばん小さな一歩は？ (失敗しても困らない練習)

例：家族の前で、1分だけ話してみる。うまくいなくても、誰も困らない

STEP 5 同じことで悩む友だちに、なんと声をかける？

例：「まちがえても大丈夫。たのまれたのは、それだけ信頼されているからだよ」

※その言葉を、そのまま自分にかけてあげましょう。

書き終えたあとの怖さの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ はじめてくらべてみましょう

失敗の怖さをほどく ワークシート

失敗の両面を見る (2/2)

STEP 6 いまも思い出すと苦しい失敗を、ひとつ書く

思い出したときのつらさ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=平気 10=いちばんつらい

STEP 7 「いやだったこと」と「もたらしたもの」を書く

左には、その失敗でいやだったことを書きます。右には、その失敗があなたにもたらしたもの（身についた力・学んだこと・出会えた人）を、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：いやだったこと＝みんなの前で注意されて、恥ずかしかった

もたらしたもの＝確認の手順を自分で作るようになった／後輩がまちがえたとき、責めずに声をかけられるようになった

その失敗で、いやだったこと	それが、わたしにもたらしたもの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

※失敗を「よかった」と思いこむためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探すためのものです。

STEP 8 その失敗がなかったら、いまのわたしに足りないものは？

STEP 9 あのときの自分に、かけたいひと言

書き終えたあとのつらさ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ STEP 6とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：失敗が怖くて、仕事や学校に行けない日がある、動悸や吐き気・眠れない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。職場のことは、産業医や厚生労働省「こころの耳」でも相談できます。

失敗は、あなたの価値を下げません。