努力を見なおす ワークシート

わたしの努力を見なおす（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。**努力の「量」をふやす前に、「向き」と「休み」を整えるためのシートです。**書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ 方向ずれ　☐ 評価まち　☐ くらべ・あせり　☐ がんばりすぎ　☐ 疲れのサイン　☐ チェックなし

※「疲れのサイン」にチェックが入った方は、まず休むことを優先してください。相談先は2枚目の下にあります。

STEP 2 いまの努力と、わたしにとっての「報われた」

例：がんばっていること＝資格の勉強／何のため？＝患者さんに、もっと安心してもらえる看護をしたい／わたしにとっての「報われた」＝前より、自信をもって説明できるようになること

がんばっていること： _____

何のため？： _____

わたしにとっての「報われた」： _____

STEP 3 やり方を1つだけ変えるなら

いまのやり方： _____

変えてみること： _____

相談してみる人： _____ **ふり返る日：** ____ 月 ____ 日

STEP 4 1週間の「できた」

どんなに小さなことでもかまいません。「問題集を5ページ進めた」「早めに寝られた」なども、立派な「できた」です。

月		金	
火		土	
水		日	
木		★	今週いちばんの「できた」

STEP 5 休む日を、先に決める

☐ 月　☐ 火　☐ 水　☐ 木　☐ 金　☐ 土　☐ 日

休む日にしたいこと： _____

すぐに見えなくても、あなたの努力は、ちゃんと積み重なっています。

努力を見なおす ワークシート

報われなかった努力の、もう一方の面を見る（2／2）

「あんなにがんばったのに」と、心がざわつく努力。**「報われなかった」と片方だけになっていた見方を、もとに戻すワークです。**むりに「よかった」と思いこむためではなく、自分の努力を、もう一度大切に思えるようになるために書きます。

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　「報われなかった」と感じる努力

例：資格試験に向けて1年間勉強したのに、不合格だった

STEP 7　その努力が、わたしにもたらしてくれたもの

身についた力、出会った人、気づいたこと、ほかの場面で役に立ったことを探します。

1.
2.
3.

例：基礎の知識が身についた／同じ目標の仲間ができた／自分は思っていたより粘り強いと知った

STEP 8　「報われている」ように見える人の、見えていない面

その人：

1.
2.
3.

例：先に合格した同僚は、家族との時間を削っていた／その人にも、別の場面で報われなかった経験がある／合格したあとの重い責任を背負っている

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

疲れが続くときの相談先：眠れない、食欲がない、気分の落ちこみなど、いつもとちがう様子が2週間ほど続くときは、心療内科や精神科、かかりつけの医師に相談してください。よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）／こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556（通話料がかかります）／「消えたい」と感じるとき：自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎日16時〜21時・無料）

努力は、形を変えて、かならずあなたの中に何かを残しています。