



# ☆OKS(おなやみ解決作戦シート)Ver3.2

一旦、私のことは置いておきましょう。  
今度は、お友達にこのことが起きたと想像してみま  
しょう。もしあなたが友だちからこのことを相談さ  
れたら、どんな助言をしますか。

イヤな気持ちにさ  
せた出来事はどん  
なことかをここに  
書いてください。



いくつか浮かんだこと  
を書いてみてください。

「赤の考え」を書いてみま  
しょう。  
誰に対して思いましたか。  
(1.自分 2.他人 3.世の中)  
○をつけてから書いてください。

また、自分のこととして考えてみてください。上に書いた友達  
の相談への答えを自分に言ってみたらどうでしょう。はじめの  
不安な気持ちのもとになった考えは変わりましたか？

ここに新しく浮かんで  
きた「青の考え」を書  
いてみましょう。

その時あなたはど  
んな気持ちでした  
かをここに書いて  
ください。

そして、上の「青の考え」を何度か自分に向って言い続けてみる  
と、はじめに感じていたイヤな気持ちがどんなふうになりましたか？

ものすごく  
強く感じて  
いる



ほんの少し  
感じている

気持ちの温度計  
目盛り×

ものすごく  
強く感じて  
いる



ほんの少し  
感じている

気持ちの温度計  
目盛り×

気持ちが変わったなら  
それを書いてみましょう。