

# R7P ワークシート

「苦」を構造として整理するための7ステップ

## △ このワークシートについて

このワークは「感情を正当化する」ためではなく、

・何が起きているのか ・何が混ざっているのか ・どこで認識が固定されているのか  
を整理するためのものです。

「正しい答え」より"構造を見ること"を重視してください。

## 0 | テーマ設定 (必須) 今回扱う問題を1つだけ書く

テーマ:

## 1P 🔍 観察 (Observation) 何が起きているか (事実のみ)

△ 解釈・感情は禁止 🔦 防犯カメラに映るレベルで書きましょう

- ・
- ・
- ・

## 2P ✂️ 分解 (Separation) 何が混ざっているか

🔗 事実 / 解釈 / 感情 / 未来予測を分ける


事実:

解釈:

感情:

未来予測: (まだ起きていない想像・不安)

### 3P 認識 (Recognition) 自分がどう見ているか (前提)

 "無意識の決めつけ"を言語化。その前提は、いつからそう思っている？

私は、「 \_\_\_\_\_ 」と思っている。


### 4P 非同一化 (Detachment) その認識から降りる

 それ、本当に絶対？

その認識は本当に事実か？ →

別の見方は？ →

### 5P 再構成 (Reframing) どう捉え直すか

 "より現実に近い見方"

新しい見方：

### 6P 適用 (Application) どう行動するか

 小さく・具体的に

次を取る行動：

- ・
- ・
- ・

## 7P ㊦ 認知の安定化 (Stabilization) どう定着させるか

㊦ 繰り返し観察する

どんな場面で使えそうか：

戻りそうになった時、何を思い出すか：

今後、どこを観察していくか：

# R7P ワークシート 記入例

## 0 | テーマ設定

テーマ：「LINE の返信が来なくて不安になる」

## 1P 🔍 観察 (Observation)

- ・ 昨日の夜、LINE を送った
- ・ 12 時間返信が来ていない
- ・ SNS は更新されている
- ・ 私はスマホを何度も確認している

## 2P ✂️ 分解 (Separation)

事実：返信が来ていない  
解釈：嫌われたかもしれない  
感情：不安、焦り、寂しさ  
未来予測：このまま関係が終わるかもしれない

## 3P 💡 認識 (Recognition)

私は、「返信が遅い=拒絶」と思っている。

🗨️ その前提は、いつからそう思っている？  
「相手の反応が薄いと不安になることが昔から多かった」

## 4P 🧠 非同一化 (Detachment)

その認識は本当に事実か？  
→ 返信が遅い理由は他にもあるかもしれない

別の見方は？  
→ 相手が忙しいだけの可能性もある  
→ "返信速度"と"関係性"は別かもしれない

## 5P 🗨️ 再構成 (Reframing)

新しい見方：

「私は、"返信が遅い"という事実より、  
"拒絶されたかもしれない"という想像に反応していた」

## 6P 🚀 適用 (Application)

次に取る行動：

- ・すぐに追い LINE をしない
- ・不安になった時は、まず事実と解釈を分ける
- ・スマホから一度離れる

## 7P 🌀 認知の安定化 (Stabilization)

どんな場面で使えそうか：

返信待ち、人間関係、不安が強い時

戻りそうになった時、何を思い出すか：

「今、不安と事実が混ざっていないか？」

今後、どこを観察していくか：

"返信がない"時に、すぐ「拒絶」に飛んでいないか