

# 孤独活用法 ■ 私編 ワークシート

私は孤独だ。だから、

作成：a-NEN

誰に対して、誰と一緒に、	何をするのか【行うこと】	そして、どのようなになるのか【結果の状態】

# 孤独活用法 ○ 相手編 ワークシート

相手も孤独だ。だから、

作成：a-NEN

誰に対して、誰と一緒に、	何をするのか【行うこと】	そして、どのようなになるのか【結果の状態】

# 【思考例】

## 孤独活用法 ■ 私編 ワークシート

私は孤独だ。だから、

作成：a-NEN

誰に対して、誰と一緒に、	何をするのか【行うこと】	そして、どのようになるのか【結果の状態】
自分が困った時に、	まわりに助けを求める。	困りごとが解決する。 助けてくれた方に感謝する。
子どもとの、	会話を丁寧に楽しむ。 (話しをよく聴き、支持する)	自分が楽しくなる。 子どもの力になれる。 子どもとの思い出ができる。
ご先祖さまに、	感謝を伝える。 (供養する)	ご先祖さまの力を借りる。 安心感をいただく。
自分一人の、	時間を作り、 絵を描くことに没頭する。	人生を楽しむことができる。 自己表現でき、満足できる。

# 【思考例】

## 孤独活用法 ○ 相手編 ワークシート

相手も孤独だ。だから、

作成：a-NEN

誰に対して、誰と一緒に、	何をするのか【行うこと】	そして、どのようになるのか【結果の状態】
相手が、	困っていそうであれば、 声をかける。	少しでも相手の力に なれば嬉しい。
私や他の友だちと 一緒に、	旅行を楽しむ。	相手を楽しませる。 自分も楽しくなる。 相手との思い出ができる。