

# 悲しい気持ちから抜け出すには

気持ちに影響を与える2つの点は、(1) 考え方, (2) 活動です。

## 考え方をチェックする

悲しい気持ちになる直前, どんなことを考えていただろう。

例: 友だちが1人もいない。

---

---

---

その考えを検証してみましょう。  
本当にそうですか。

はい

いいえ

**はいの場合:** 状況を改善するために、  
今週できることを書いてみましょう。

例: どうしたら友情が生まれるのかを調べてみる。いっぺんに何人も  
友だちを作ろうとしないで、現実的に考えて1人か2人から始める。

**いいえの場合:** 考えを見直す文を  
1つか2つ書いてみましょう。

例: ジョンはいい友だちだ。話をよく聞いてくれるし、ジョンとの友情を  
大切に思っている。

---

---

---

---



## 活動をチェックする

どんな活動をすると、気分が良くなりそうですか。今週できることに、1つか2つチェックを入れてください。



- 運動する
- 健康的な食事を取る
- 本を読む
- 絵を描く
- 楽器を演奏する
- 詩を書く
- 日記をつける
- 友だちと連絡を取る, もしくは会いに行く
- 料理やお菓子作りをする
- 頭や体を十分に使う仕事をする
- 新しいスキルを学ぶ
- 人のために何かをする
- その他: \_\_\_\_\_

**ヒント:** 簡単なことから始めてみましょう。それから、少しずつその活動を広げていきます。

悲しい気持ちと闘っている時、  
どんなことをすると自分を霊的に  
ケアできるでしょうか。

例: 聖書の中で特に好きな書を1つ選び、  
毎日1章ずつ読む。

---

---

---

**ヒント:** 今の状況で、  
無理なく続けられる  
計画を立ててください。

聖書通読の計画を立ててみましょう。

曜日

時間帯

- 月曜日
- 火曜日
- 水曜日
- 木曜日
- 金曜日
- 土曜日
- 日曜日

- 朝
- 昼
- 晩

## 効果をチェックする

悲しい気持ちにうまく対処できているか、定期的に、  
だいたい1か月ごとにチェックしましょう。



**ヒント:** 焦ってはいけません。  
一晩で気持ちが変わるなどとは  
期待しないでください。少しずつ  
良くなることを目標にします。