

A

何が起きたか事実を書く

Who誰が

会社の顧客であるA社のXさんが

Whenいつ

6月15日10時に会議中に

Whereどこで

A社のミーティングルームで

What何を

私の提出した資料にミスがあったと怒った

B

Cを起こした自分の考えを書く

- ◎自分は能力がない。職場で必要でない。無能でダメな人間だ。上司にも顧客にも全く信用されていない。
- ◎いつも上司に叱られてばかりいる。
- ◎一つミスをしたらもう終わりだ。嫌な事から逃げ出したい。顧客から信用されないから、担当をクビにされるかも。そうなれば会社は私を解雇するかもしれない。30歳近い年齢で職探ししてもいい仕事が見つかるわけがない。

思考のトラップはあるか？

「カタストロファイジング」
「無力感」
少し「トンネルビジョン」も入っている

気づいた「海の中の冰山」はあるか？

一つのミスで全部だめになる気がする。
自分の全部が否定される気がする。
これは「完璧でなければならない」という思い込み
「アチーブメント思考」かもしれない。

◎原因に関するWhy思考があればチェック

C

自分が感じた感情や行動を書く

感じた感情

ミスをした自分に対する失望、恥ずかしさ
顧客を怒らせてしまった申し訳なさ
自分はやっぱりだめな人間だという無力感
その場にいた上司も私に失望しただろう恐怖感

感じた感情の強さ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起こした行動

Xさんにその場で謝罪した。
会議後帰社してから上司にミスを叱られ、泣き出してしまった。
その日は一日中ミスのことを気に病み、仕事に身が入らなかった。
このミスで自分への評価は地に落ち、もう上司から信用されないだろうから、転職活動しなくてはいけないと思い、帰宅後ネットで求人サイトを見ていた自分への苛立ちでヤケ食した。
ミスを忘れたいと思い深夜までテレビを見ていた。
もう仕事に行きたくないと思い、布団に入っても寝付けず寝ながらスマホでネットを見ていた。