

◆エクササイズ◆ 1章 24 ページ ◆ 安全な場所をイメージする

あなたの安全な場所は？	どんな感じがしましたか？

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 1章 26 ページ ◆ 山のイメージ

どう感じましたか？

《絵を描いてみましょう》

◆エクササイズ◆ 2章 35 ページ ◆ 自分の不安を突き止めよう

不安のリスト	現在 (Now) ・ 将来 (Future) ?
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F
	N ・ F

もっとあれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 2章 39 ページ ◆ わたしは心配性だろうか？

不安に感じていること	10段階評価	実際には？

もっとあれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 2章 41 ページ ◆友人に手紙を書く

親愛なる友〔            〕さんへ

友より あなたへ

## ◆エクササイズ◆ 2章 43 ページ ◆ わたしはうつではないだろうか？

質問番号	はい・いいえ（どちらかに○をつけてください）
1	はい ・ いいえ
2	はい ・ いいえ
3	はい ・ いいえ
4	はい ・ いいえ
5	はい ・ いいえ
6	はい ・ いいえ
7	はい ・ いいえ
8	はい ・ いいえ
9	はい ・ いいえ
10	はい ・ いいえ

## ◆エクササイズ◆ 2章 53 ページ ◆ 思考を再構築する

1.	自分が抱いている 不安な思考	
	認知の歪み	
	不安な思考を裏付ける証拠 とそれに反する証拠	
	その他の可能性	
	再構築した思考	
2.	自分が抱いている 不安な思考	
	認知の歪み	
	不安な思考を裏付ける証拠 とそれに反する証拠	
	その他の可能性	
	再構築した思考	
3.	自分が抱いている 不安な思考	
	認知の歪み	
	不安な思考を裏付ける証拠 とそれに反する証拠	
	その他の可能性	

## ◆エクササイズ◆ 2章 62 ページ

## ◆ あなたは不安から逃げようとしていませんか？

行動のリスト	はい・いいえ (どちらかに○をつけてください)
過食する	はい ・ いいえ
深酒する	はい ・ いいえ
衝動的に買い物をする	はい ・ いいえ
衝動的に仕事をする	はい ・ いいえ
人を避ける	はい ・ いいえ
長時間寝る	はい ・ いいえ
テレビを長時間見る	はい ・ いいえ
パソコンに非生産的なほど長い時間を費やす	はい ・ いいえ
不満やゴシップを口にする	はい ・ いいえ
不必要に忙しくする	はい ・ いいえ
他人を責める	はい ・ いいえ







## ◆エクササイズ◆

## 3章 75 ページ ◆ リサーチ結果を記録する

不妊治療クリニックの名称		
妊娠成功率		+・-
提供されている治療法		+・-
医師の経験		+・-
費用		+・-
医療以外の支援の提供		+・-
所在地		+・-
規模		+・-
治療方針		+・-
他の検討事項や印象		+・-

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 3章 86 ページ ◆ 医師への質問とその答えの記録

受診日時	質 問	医師の答え
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 3章 93 ページ ◆ 過去のトラウマについて書く

1 日目	
2 日目	
3 日目	
4 日目	

◆エクササイズ◆ 3章 94 ページ ◆ 不妊について書く

1 日目	
2 日目	
3 日目	
4 日目	

◆エクササイズ◆ 3章 95 ページ ◆ 不妊症と対話しよう

Blank lined area for writing notes.



イラスト：本書 P95

◆エクササイズ◆ 3章 96 ページ ◆ 現在抱えている問題について書く

月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	

必要であれば、シートをコピーして使いましょう。ノートや日記帳に書いてもいいでしょう。



◆エクササイズ◆ 4章 107 ページ ◆ 不妊症が自分にとって、  
どれほど精神的につらい経験になってきたかを知る

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

◆エクササイズ◆ 4章 110 ページ ◆ 日々の暮らしに一貫性を築く

心のよりどころとなるような活動のリスト

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！

◆エクササイズ◆ 4章 112 ページ ◆ 小さな一歩を踏み出す

影響を受けている分野	改善方法

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！

◆エクササイズ◆ 4章 113 ページ

◆ 気分がリフレッシュできることを見つける

気分がよくなることのリスト

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！



## ◆エクササイズ◆ 4章 116 ページ ◆ ストレスがつのる物事を避ける

ストレスを感じる物事、人	避けられる？	避ける方法
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	
	はい・いいえ	

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 4章 118 ページ ◆自分をほめる



\_\_\_\_\_さん、

あなたは、\_\_\_\_\_を

成し遂げました。がんばりましたね！



\_\_\_\_\_さん、

あなたは、\_\_\_\_\_を

成し遂げました。がんばりましたね！



\_\_\_\_\_さん、

あなたは、\_\_\_\_\_を

成し遂げました。がんばりましたね！

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！

◆エクササイズ◆ 4章 120 ページ ◆ 自分の長所に意識を向ける

自分の長所のリスト

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！



◆エクササイズ◆ 4章 121 ページ ◆ 自分をいたわることを学ぶ

相談したいこと	返事（なぐさめの言葉）

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 4章 126 ページ

◆ マントラまたは集中するための単語を使う瞑想

わたしが愛しているものは？

わたしが感じたい気持ちは？

わたしが身に付けたい長所は？

わたしが美しいと感じるものは？

わたしに安全だと思わせてくれるものは？

わたしに希望を抱かせてくれるものは？

わたしを幸福にしてくれるものは？

◆エクササイズ◆ 4章 132 ページ ◆ マインドフルネスの経験を見直す

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

◆エクササイズ◆ 5章 149 ページ ◆ 自分の生活習慣を見直す

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

◆エクササイズ◆ 5章 156 ページ ◆ ボディースキャンについて書く

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

◆エクササイズ◆ 5章 158 ページ

◆ ボディースキャンの感想を絵で表現する

絵を描きましょう

自分のからだに関する絵を描くことは〔 〕。

自分のからだを眺めると、〔 〕感じがする。

自分のからだは〔 〕。

自分のからだについてもっとも強く感じることは〔 〕。

自分のからだを表現する言葉として、もっともぴったりくるのは〔 〕。

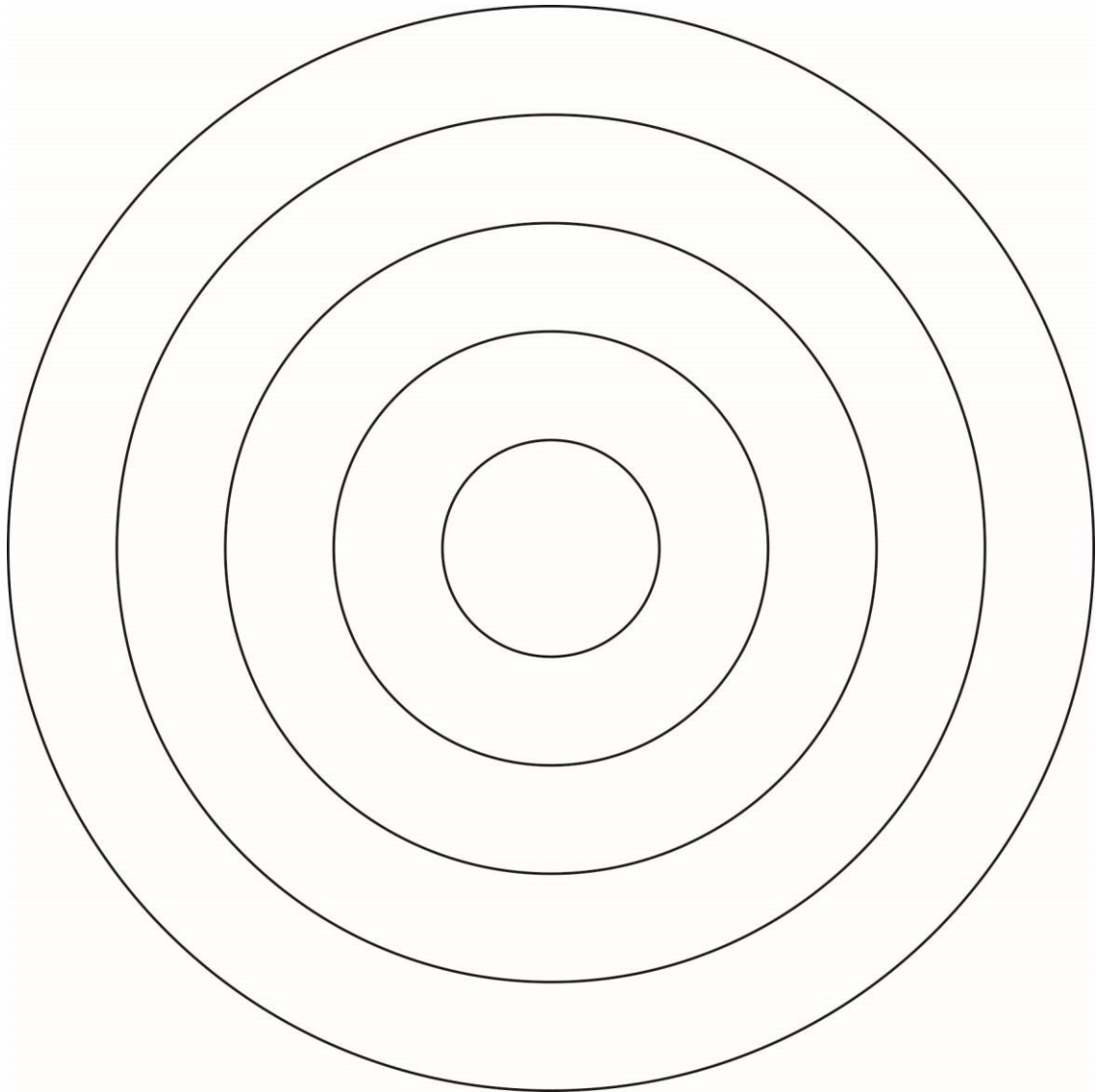
自分のからだに対する自分の総合的な態度は〔 〕。

自分のからだでもっとも気に入っているところは〔 〕。

◆エクササイズ◆ 5章 161 ページ ◆ 漸進的筋弛緩法に対する反応を探る

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

◆エクササイズ◆ 6章 169 ページ ◆ 人間関係マップを作成する



---

---

---

---

---

---

---

---



◆エクササイズ◆ 6章 175 ページ ◆ 人間関係を評価して改善する

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

◆エクササイズ◆ 6章 181 ページ

◆ 心が傷つけられる状況や言葉を書き出す

心が傷つけられる状況や言葉のリスト

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

## ◆エクササイズ◆ 6章 191 ページ ◆フォーカシングの記録をつける

フォーカシングを行う予定の日時	フォーカシングを行いたいテーマ、気持ち、出来事	フォーカシングを行った際のメモ
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		
月 日 時		

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

## ◆エクササイズ◆ 6章 221 ページ ◆アクティブ・リスニングを行う日を決める

アクティブ・リスニングを行う日	話し合うテーマ
月 日 時	
月 日 時	
月 日 時	
月 日 時	
月 日 時	
月 日 時	
月 日 時	

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 6章 223 ページ

◆ 「愛されていると感じるとき」リストを作成する

「愛されていると感じるとき」のリスト

もっとあれば、シートをコピーしてたくさん書きましょう！

◆エクササイズ◆ 7章 233 ページ ◆ なぜ親になりたいのか？

親になりたい理由のリスト

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。

◆エクササイズ◆ 7章 234 ページ ◆ 不妊のタイムラインを作成する

年 月 日ごろ



イラスト：本書 P85

今日 ( 年 月 日)



イラスト：本書 P15

タイムラインを見て考えたことを書きましょう。

---

---

---

---

◆エクササイズ◆ 7章 235 ページ◆ 選択肢の長所と短所を考える

選択肢	長 所	短 所

必要であれば、シートをコピーして書き足しましょう。



イラスト：本書扉