

いまの不安ぜんぶ洗い出しシート

～心のなかの不安をすべて吐き出してしまおう！～

たとえば…

- **肉体面**：健康状態、病気の心配、体の不調、体の衰え
- **精神面**：うつ状態、感情が不安定、パニック、過呼吸
- **金銭面**：お金がない、仕事がない、老後が心配
- **人間関係**：恋愛、結婚、家族のこと、仕事での問題
- **その他なんでも**：過去の罪悪感、将来の不安 …などなど。

• 不安を、全部ここに書き出そう！

• 人に言えない悩みや心配ごとも、全部書き出してみよう。

書けば、スッキリ！ そして解決する準備バッチリです。