# **📝 信頼リセット設計ワークシート**

## **【STEP 1】信頼が崩れた原因を自己分析する**

### **1-1. あなたが「信頼が壊れた」と感じた出来事は何ですか？**

（例：連絡が急に減った、約束を破られた、隠しごとをされた など）

### **1-2. その時、相手に対してどんな“予測”ができなくなったと感じましたか？**

### **1-3. 相手はあなたに対して、どのような“不安”を抱いているかもしれませんか？**

## **【STEP 2】“ミニ約束”と透明性の設計**

### **2-1. 小さな「予告して、守る」行動を3つ書きましょう（ミニ予測信頼法）**

| **ミニ約束** | **実行予定日** | **守れたか？（✔/✖）** |
| --- | --- | --- |
| 例：◯時に帰ると伝え、その通りに帰宅する |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### **2-2. “見せられる自分”をつくるためにできる行動を2つ書きましょう（透明性フィードバック）**

| **見せる行動例（スマホ設定、写真共有など）** | **実行した日** | **相手の反応メモ** |
| --- | --- | --- |
| 例：通知をオープンにする設定 |  | 安心した様子だった |
|  |  |  |

## **【STEP 3】安心を“習慣化”するプランを立てよう**

### **3-1. 「安心を繰り返す」行動を3つ決めてみましょう（連続性の演出）**

| **習慣化する行動** | **頻度・タイミング** | **実施状況チェック（週1）** |
| --- | --- | --- |
| 例：毎朝「いってきます」のLINE | 毎朝7時 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### **3-2. 今後、信頼が揺らいだときの“立て直し方針”をあらかじめ決めておきましょう**

* 自分が感情的になったときの対処法：
 （例：深呼吸してから伝える、すぐに反応せず1時間置く など）
* 相手に不信感を持ったときの行動指針：
 （例：確認する前に、「相手を信じたい気持ち」を言葉にする など）

## **🔁 振り返りチェック（月1回）**

* 信頼回復の行動が習慣化できているか？
* 相手の安心度が変わったと感じるか？
* 自分自身が「信頼される人」として振る舞えているか？

**📌備考欄・自由記入：**

このワークシートは、感情に振り回されるのではなく、「設計された行動」で信頼を再構築するためのツールです。ぜひ継続的にご活用ください。