

行政・弁護士対策

ワークブック（無料サンプル版）

法的対応を控えた方へ
事実と心を整理する実践ノート



Oryza Research

「整理」から始まるあなたの再生。

このノートは、調停や離婚、トラブル対応の前に、

“自分の言葉で語れる状態”をつくるための第一歩です。

■ なぜ整理が必要なのか

被害を受けた経験を言葉にすることは、簡単なことではありません。

しかし、あなたの身に起きたことを自分の言葉でまとめることで、

「何がつらかったのか」「今どう動くべきか」が少しずつ見えてきます。

- 弁護士に相談する前に
- 行政の相談窓口で正確に伝えるために
- 調停の場で誤解を防ぐために

このワークブックは、あなたが「**自分の出来事を一度整理する**」ための道具です。

書き方に決まりはありません。あなたの感情や気づきを書き出すだけでも構いません。

■ 記入しておく役立つ3つの整理項目（抜粋）

1 ストーリー欄（約1,500字程度）

あなたの出来事を時系列にまとめ、起こったことを「俯瞰」して見直します。

2 重大なエピソード（時系列表）


特に心に残る出来事・発言を簡単に書き出しておくことで、
相談時に要点を説明しやすくなります。

3 今の気持ち・考え

相手や周囲の行動に対して感じていること、
自分の中で整理しきれない感情を言葉にします。


この表のように整えると分かりやすくなります。

| 年月 | 出来事・トラブル | その時の気持ち・相手の様子 |
|----|----------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

 この無料版は「弁護士対策ワークブック（完全版）」の一部抜粋です。

完全版では、実際の相談事例と記入ガイドを追加収録。

あなたの体験を、法的にも心理的にも整理するための完全版です。

 完全版はこちらで購入できます

<https://www.oryza-research.com/product-page/workbook-pdf>