

「好きすぎて苦しい」をほどく 憧れ・執着の両面ワークシート

相手を「素晴らしい人」と見上げるほど、自分が小さく感じられ、手放せなくなります。このシートでは、相手のすてきなところを具体的に書き出し、**それが自分の中にもあること**と、**その言動にも別の面があること**を見つけて、相手を等身大に戻していきます。

1 相手について書く

名前（呼び名）と、あなたとの関係（元恋人・片思いの人・憧れの人など）。

2 相手のいちばん好きなおところ、惹かれている言動を3つ

「優しい」「完璧」ではなく、あなたが実際に見た・受け取った場面で書きます。

× 包容力がある → ✓ 仕事で失敗した夜、何も言わずに最後まで話を聞いてくれた

1.

2.

3.

3 同じような言動を、あなた自身がした場面は？

相手や形は違ってかまいません。家族に、友人に、職場で、ペットに。言葉でなく態度で示した場面も含めて探します。「相手にはあって、わたしにはない」と感じるものほど、実は形を変えて持っています。

例：「話を最後まで聞いてくれた」→ 後輩の相談に1時間付き合った／母の長電話を切らずに聞いた…

4 相手がほかの人に、反対の言動をしていた場面は？

「いつも」「絶対に」優しい人はいません。同じ相手が、別の人や別の場面で、正反対のふるまいをしていたことも思い出してみてください。

相手の連絡先を何度も確認してしまう、眠れない・食べられない状態が2週間以上続くときは、ひとりで抱えずに心療内科や精神科、信頼できる人に相談してください。

5 その「好きな言動」の両方の面を書き出す

相手をおとしめるためではありません。「素晴らしいところばかり」に偏っている見え方を、つり合いのとれた見方に戻すためのワークです。左右が同じ数になるまで、ゆっくり探してみてください。

その言動で、うれしかったこと

助けられたこと・得たもの

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

その言動で、困ったこと・失ったもの

我慢したこと・頼りすぎてできなくなったこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

例：「何でも決めてくれた」→ 右：自分で決める力が育たなかった／友人との予定を後回しにしていた／彼の都合に合わせて疲れていた

6 書き終えて、相手はどんなふうに見えますか？

ひとりで書き進められないときは、それだけ相手を大切に思ってきた証拠です。ドクター・ディマティーニ・メソッドには、好きで賞賛している相手の言動を扱う「**A面**」のワークがあり、セッションではファシリテーターが質問を重ねながら一緒に進めていきます。

セッションのご案内：<https://www.dnwahx.info/demartini-session/> / 無料Zoom相談（30分）：
<https://www.dnwahx.info/free-zoom/>

※このワークシートは、ドクター・ディマティーニ・メソッド トレインド・ファシリテーターの愛原百麗が、メソッドの考え方をもとに作成したオリジナル教材です。Demartini Institute の公式教材ではありません。「Demartini Method」は Dr. John F. Demartini の登録商標です。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。