

怒りをほどく ワークシート

怒りを見つめる (1/2)

怒りが少しおさまってから書きましょう。正しい答えはありません。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。
※その場で怒りを書きなぐりたいときは、別の紙に書いて、丸めて捨てましょう。

STEP 1 腹が立った出来事を、ひとつ書く

例：夕食のしたくをしていたら、夫が「まだ？」とだけ言って、スマホを見ていた

そのときの怒りの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=おだやか 10=人生最大の怒り

STEP 2 そのときの体の状態をチェック

- ☐ 寝不足だった ☐ おなかがすいていた ☐ 疲れていた ☐ 生理前・更年期の不調 ☐ 体調が悪かった
☐ お酒を飲んでいて ☐ その他 ()

STEP 3 怒りの下にある気持ちに、いくつでもチェック

- ☐ 悲しい ☐ 寂しい ☐ 不安 ☐ 悔しい ☐ 恥ずかしい ☐ がっかり ☐ 傷ついた ☐ 疲れた
☐ わかってほしい ☐ 認めてほしい ☐ その他 ()

本当は、 _____ だった

STEP 4 わたしの「～するべき」を書く

「～するべき」「ふつうは～でしょ」と思ったことと、その奥であなたが大切にしていることを書きます。

例：家族なら、手伝うべき → わたしが大切にしているのは「家族で支え合うこと」

～するべき： _____

わたしが大切にしているのは： _____

STEP 5 本当は、どうしてほしかった？

例：「疲れているから、お皿だけ出してくれると助かる」（「わたしは～してほしい」の形で。伝えるかどうかは、あとで決めて大丈夫）

書き終えたあとの怒りの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ はじめとくらべてみましょう

怒りをほどく ワークシート

両面を見る (2/2)

STEP 6 何度も思い出しては腹が立つ相手（出来事）を書く

いまの怒りの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=おだやか 10=人生最大の怒り

STEP 7 「腹が立つところ」と「もたらしたもの」を書く

相手の腹が立つところを左に書きます。右には、それがあなたにもたらしたもの（助けになったこと・身についた力・学んだこと）を、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：約束をすぐに忘れる夫 腹が立つところ＝予定がくる／大切にされていないと感じる
もたらしたもの＝自分で段取りを組む力がついた／ひとりの時間を楽しめるようになった

腹が立つところ	それが、わたしにもたらしたもの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

※相手の行為を「よかった」と正当化するためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探すためのものです。

STEP 8 相手は、何を大切にしているのだろう？

例：夫は「仕事で結果を出すこと」をいちばん大切にしている。だから、家のことには目が向きにくい

書き終えたあとの怒りの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ STEP 6とくらべてみましょう

STEP 9 気づいたこと・自分にかきたいひと言

ひとりで抱えないでください：物を壊す・手をあげそうになる、強い落ちこみや不眠が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。暴力や暴言を受けているときは、まず安全の確保を（DV相談ナビ #8008）。

怒りは、あなたが大切にしているものを教えてくれるサインです。