

頭の中をぐるぐる回っている心配を、紙の上に出すシートです。うまく書こうとしなくて大丈夫。書いているうちに、心配と「いまできること」が少しずつ分かれていきます。

STEP 1 娘さんのことと、いまの心配の大きさ

娘さんの呼び名・年齢

娘さんのことを考えたときの心配に○をつけます（0＝穏やか 10＝頭がいっぱいで眠れない）

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

STEP 2 いま心配していることと、そのときの体の様子

例：心配「このまま一生、部屋から出られないのでは」 体「胸がぎゅっとして、夜中に目が覚める」

心配「夫がいないあいだに、何かあったらどうしよう」 体「肩に力が入り、ため息が増える」

心配していること	そのとき、体に起きていること

STEP 3 「わたしのせい」と思っていること

左に自分を責めていることを、右に、そのころ娘さんのためにしてきたことを書きます。

例：「いじめに、もっと早く気づいてあげられなかった」→「毎朝お弁当を作り、話しかけてくれたときは手を止めて聞いた」

「わたしのせい」と思っていること	そのころ、娘のためにしてきたこと

STEP 4 相談先メモ（調べて書いておきましょう）

ひきこもり地域支援センター ☎

精神保健福祉センター・保健所 ☎

話を聞いてくれる人（夫・友人など）

命にかかわると感じたときは、迷わず119番に電話してください。

ディマティーニメソッドのB面の考え方をもとに、見ていてつらい娘さんの言動の「もう一方の面」を探します。娘さんを変えるためではなく、心配で張りつめたお母さんの心を、落ち着いた見方に戻すためのシートです。

STEP 5 いちばんつらい場면을1つ、具体的に

×娘が引きこもっている → ✓「夕方『ごはんよ』と声をかけたのに、部屋から返事がなかった」
いつ、どこで、娘さんが何と言ったか（何をしたか）まで、場面が浮かぶように書きます。

STEP 6 その場面が、娘さんとわたしにもたらしている「メリット」

すぐに出てこなくて大丈夫。娘さんにとって5つ、わたしにとって5つ、あわせて10個を目安に探します。

例：娘さん「これ以上傷つかないように、自分を守れている」「心と体を休める時間になっている」
わたし「娘の小さな変化に気づけるようになった」「自分の生き方や、夫との関係を見直すきっかけになった」

娘さんにとって

1
2
3
4
5

わたしにとって

1
2
3
4
5

STEP 7 自分の中にも、同じ面を探す

STEP 5の娘さんの言動と同じことを、自分がしている（してきた）場面を書きます。相手は娘さんでなくてかまいません。

例：「わたしも傷ついたとき、誰にも会いたくなくて、家にこもった日がある」「話しかけられても、返事をする気力がない夜がある」

娘さんへの心配を整える 両面ワークシート ③ わたしの時間を取り戻す 年 月 日

娘さんのことでいっぱいだった毎日に、お母さん自身の時間を少しずつ取り戻すシートです。お母さんが元気であることが、娘さんにとっての安心にもなります。

STEP 8 娘さんのことを通して、得たもの・気づいたこと

例：「同じ悩みを持つ人の気持ちがわかるようになった」「話を聞いてくれる友人のありがたさを知った」
「頼っていいと気づいた」「夫と、娘のことをじっくり話すようになった」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 9 今週、わたしのためにすること

友人とお茶をする、好きな場所へ出かける、ゆっくりお風呂に入る、早く寝るなど。小さなことで大丈夫です。

1
2
3

STEP 10 書き終えて

いまの心配の大きさに○をつけます（STEP 1とくらべてみましょう）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

いつか娘さんに伝えたい、ひと言

何度書いても同じところで胸がざわつくときは、ひとりで抱えずに、誰かに話してみてください。

※ディマティーニメソッドの考え方をもとにした、愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。