

顔のコンプレックスを整える 両面ワークシート ① はじまりを知る

年 月 日

自分の顔が気になる気持ちを、責めずに書き出すシートです。顔のコンプレックスの多くは、生まれつきの顔そのものより、「いつか言われたひと言」や「誰かとの比較」から始まっています。そのはじまりを、いまの自分の目で見直していきます。

STEP 1 いまの、顔のことでの心のざわつき

当てはまる数字に○をつけます（0＝ほとんど気にならない 10＝頭から離れない）

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

STEP 2 気になるところと、そのはじまり

例：気になるところ「丸顔」 はじまり「中学生のとき、クラスの男子に『顔でかい』と笑われた」
いまの自分から見ると「13歳の子の、思いつきのひと言。わたしの価値を決めるものではない」

気になるところ	そう思うようになったはじまり (いつ・誰の言葉・何を見て)	いまの自分から見ると

はじまりが思い出せなくても大丈夫です。「SNSを見るようになってから」など、だいたいで書きます。

STEP 3 顔の「はたらき」に、ありがとう

どう見えるかではなく、きょう顔がしてくれたことを書きます。

例：目「子どもの顔色の変化に、すぐ気づけた」 口「友だちの話を、声を出して笑えた」 表情「うなずくだけで、後輩が安心してくれた」

目・耳

口・声

表情

STEP 4 憧れている顔の人と、その顔

例：「同僚のCさん。目が大きくて鼻筋が通っていて、写真うつりもいい」

STEP 5 その顔ゆえの「大変なこと」を10個

聞いたこと・見たこと・想像できることでOK。10個書くと、持ち上げすぎた気持ちが下りてきます。

例：「顔だけで近づいてくる人を見分けなければならない」「『美人だから』と、努力を見てもらえない」「年齢で顔が変わっていくのが怖い」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 6 自分の気になるところが「役立ってきたこと」を10個

気になるところ：_____

例：丸顔「やわらかい印象で、初対面でも話しかけてもらいやすい」「顔で勝負しないぶん、話す力を磨いてきた」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 7 書き終えて

いまの、顔のことで心のざわつきに○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

わたしの顔に、かけたいひと言

何度書いても同じところでざわつくときは、そこに大切にしたいものが隠れています。

※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）。

顔のコンプレックスを整える 両面ワークシート ③ 魅力を見つける

年 月 日

いろいろな人の、顔立ち以外の魅力を見つけて、自分に取り入れるためのシートです。比べて落ちこむ相手ではなく、学ばせてもらう相手として見てみましょう。

STEP 8 すてきだと感じた人と、その魅力

魅力のヒント：声のトーン・話すテンポや間・言葉づかい・あいさつやお礼・聞き方・表情・姿勢・立ち居振る舞い・身だしなみ・気配り・字や文章

例：人「職場の先輩Dさん」 魅力「言葉づかい。頼みごとをするとき『～してもらえると助かる』と言う」
取り入れたいこと「家族に頼むとき、『～して』ではなく『～してもらえると助かる』と言ってみる」

すてきだと感じた人	どんな魅力？（できるだけ具体的に）	自分に取り入れたいこと

STEP 9 まねしてみた記録

例：「レジで、手を止めて店員さんの目を見て『ありがとう』と言った」→「店員さんが笑顔を返してくれて、わたしもうれしくなった」

日付	まねしてみたこと	やってみて気づいたこと
/		
/		
/		

STEP 10 わたしの、顔以外の魅力

人から言われたこと、自分で気づいたことでOK。顔以外の魅力を書きます。

例：「声が聞きとりやすいと言われる」「人の話を最後まで聞ける」「字がていねい」
