

異性の友達への気持ちを整える 両面ワークシート ① 欲しい気持ちを知る 年 月 日

「異性の友達が欲しい」「あの人のことが気になる」。その気持ちを、責めずに書き出すシートです。誰にも見せる必要はありません。気持ちの奥にある、あなたが本当に求めているものに目を向けていきます。

STEP 1 いまの心のざわつき

異性の友達のこと（または、気になる人のこと）を考えたときの、心のざわつきに○をつけます（0＝穏やか 10＝頭がいっぱい）

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

STEP 2 異性の友達に、求めていること

当てはまるものに、いくつでもチェックします。

- | | |
|--|---|
| ☐ 話を最後まで聞いてほしい | ☐ ひとりの女性として見られたい |
| ☐ ほめられたい、認められたい | ☐ 趣味や仕事の話がしたい |
| ☐ ときめきや刺激がほしい | ☐ さみしさをまぎらわしたい |
| ☐ 夫には言えない話をしたい | ☐ 同性とはちがう目線がほしい |

そのほか：

STEP 3 「欲しい」と感じた場面と、足りないと感じたもの

例：場面「夫に職場の話をしたら、テレビを見たまま『ふーん』で終わった」 足りないもの「話を聞いてもらえる安心感」

場面「同窓会で、男性の同級生に『変わらないね』と言われた」 足りないもの「女性として見てもらえるうれしさ」

「異性の友達が欲しい」と感じた場面	そのとき、足りないと感じたもの

STEP 4 「心の浮気」のサインを、チェックしてみる

- ☐ 会うことを、夫に言っていない（言えない）
- ☐ やりとりを消したり、通知を隠したりしている
- ☐ 夫婦の悩みを、夫より先にその人に話している
- ☐ 会う日は、服やメイクにいつもより時間をかける
- ☐ 返信が来ないと、落ち着かない
- ☐ 夫と比べて「この人のほうが」と思ってしまう
- ☐ 二人だけの秘密や、ふたりにしか通じない話がある

当てはまっても、自分を責めなくて大丈夫です。立ち止まって見直す合図として使います。

ディマティーニメソッドのA面の考え方をもとに、異性の友達（または、気になる人）の「惹かれるところ」の両面を見ていきます。相手を嫌いになるためではなく、好きな面ばかりが大きく見えて心が浮き上がった「のぼせ」を整え、落ち着いて自分で選べる心に戻るためのシートです。

STEP 5 いちばん惹かれるところを1つ、場面で書く

×話をよく聞いてくれる人 → ✓「教室の帰り道、わたしの話に『それ、いいですね』と最後までうなずいてくれた」

まだ相手がいない人は、「こんな友達がいたら」と思い描く場面を書きます。

STEP 6 その場面が、わたしと夫婦にもたらす「デメリット」

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

例：わたし「その人の反応ひとつで、一日の気分が変わる」「夫と比べて、夫の欠点ばかり目につく」

夫婦「夫に話す前に、その人に話すようになる」「隠しごとが増えて、家で気が休まらない」

わたしにとって

1
2
3
4
5

夫婦（家族）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の相手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。相手や形はちがってかまいません。

例：「わたしも、職場の後輩の相談に最後までうなずいて聞いている」「友だちの話を、口をはさまずに聞いている」

異性の友達と、どこまでの付き合いにするか。自分で決めて、言葉にしておくシートです。迷ったときの物差しは「夫に、そのまま話せるかどうか」。夫婦で話し合うときのメモにも使えます。

STEP 8 わたしの線引きを決める

	ここまではOK	ここからはしない
LINE・電話		
会う時間と場所		
食事・お酒		
旅行・遠出		
夫に話しておくこと		

STEP 9 求めているもの＝わたしが大切にしたいもの

STEP 2・3で見た「求めているもの」を3つ書き、異性の友達以外で満たす方法を考えます。

わたしが大切にしたいもの	夫婦の中で満たす方法	自分で・ほかの人と満たす方法

例：「話を聞いてもらえる安心感」→ 夫婦「夕食後に10分、お茶を飲みながら話す」 自分・ほかの人「同性の友だちとのランチ、日記に書く」

STEP 10 書き終えて

いまの心のざわつきに○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

夫に伝えてみたいひと言

何度書いても同じところで胸がざわつくときは、そこにあなたが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）。