

人や自分を見た目で判断したときに、責めずに書きとめるシートです。「またやってしまった」ではなく「気づけた」と数えていきましょう。気づいた回数が増えるのは、うまくいっているしるしです。

STEP 1

いまの、見た目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

見た目で判断した・比べた場面の記録

例：場面「職場で、同期のAさんの細い腕を見た」 浮かんだ言葉「それにくらべて、わたしはみっともない」
見た目以外のよさ「Aさんは、いつも先にあいさつしてくれる」「わたしは、後輩の話を最後まで聞ける」

日付	場面（誰の、どこを見た？）	そのとき浮かんだ言葉	見た目以外のよさを1つ（相手か自分）
/			
/			
/			
/			
/			

書くときは、自分を責める言葉（最低・性格が悪いなど）は使いません。「判断したな」「比べたな」と、見たままを書けば十分です。

STEP 3

体の「はたらき」に、ありがとう

見た目ではなく、きょう体がしてくれたことを書きます。

例：足「駅の階段を、きょうも上ってくれた」 手「子どものおでこにさわって、熱に気づけた」 顔「友だちの話を、笑い返せた」

足・手

目・耳

顔・声

STEP 4 憧れている見た目の人と、その見た目

例：「ママ友のBさん。小顔で、いつも服も髪もきれいにしている」

STEP 5 その見た目ゆえの「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：「見た目だけで近づいてくる人を、見分けなければならない」「『きれいなのに』と、何をしても見た目とセットで言われる」「保つために、時間とお金がかかる」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 6 自分の気になる見た目が「役立ってきたこと」を10個

気になる見た目：_____

例：丸顔「初対面でも、話しかけてもらいやすい」「見た目で勝負しないぶん、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、見た目のことでの心のざわつきに○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

いまの自分に、かけたいひと言

何度書いても同じことでざわつくときは、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）。