

息子夫婦との距離を整える ワークシート

いまの距離を知る (1/2)

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。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。
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 最近、息子夫婦のことで心が動いた場面を書く

例：お正月、息子夫婦は嫁の実家に3泊したのに、うちには日帰りで見えただけだった。笑顔で見送ったけれど、そのあと台所でぼんやりしてしまった

寂しさの強さ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0=まったくない 10=いちばん強い

しんどさの強さ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 両方あっても大丈夫です

STEP 2 わたしの距離感は、どのタイプに近い？ (いくつでも)

- ☐ 寂しさが強い (追いかかけ型) ☐ 気を使いすぎる (がまん型) ☐ くらべて傷つく (くらべ型)
☐ 疲れて離れたい (ひと休み型) ☐ その他 ()

STEP 3 「～してくれるはず」と、その出どころを書く

例：期待＝「お正月は、うちに2泊してくれるはず」／どこから来た？＝わたしが嫁だったころは、夫の実家で年末年始を過ごすのが当たり前だった

「～してくれるはず」(期待)	その期待は、どこから来た？
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

STEP 4 わたしの「距離のものさし」を決める

それぞれについて、わたしが笑顔で続けられる範囲を書きます。ちょうどいい距離は、時期によって変わってかまいません。

連絡

会う

手伝い

気持ちの置き場所

※例：連絡＝用事は息子に。月に1～2回、返事のいらない近況を送る／会う＝都合を聞いて、2か月に1回ランチ／手伝い＝孫の預かりは火曜と木曜の夕方まで／気持ちの置き場所＝寂しいときは、友人や夫に話す

息子夫婦との距離を整える ワークシート

距離を両面から見る (2/2)

STEP 5 息子夫婦との距離が「遠い」ことの、いい面と大変な面

寂しいときは、「遠い」ことの大変な面ばかりが大きく見えます。両方を、同じ数になるまで書き出してみましょう。

例：いい面＝自分の時間を持てる／準備や片づけに追われない 大変な面＝孫の成長を近くで見られない／困ったときに、すぐには頼れない

距離が遠いことの「いい面」	距離が遠いことの「大変な面」
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

STEP 6 「失った」と感じるものは、いま、どこから届いている？

息子が結婚して「なくなった」と感じるものを書き、それがいま、どこから・誰から届いているかを探します。

例：何でも話してくれた息子 → 話を聞いてくれる友人、夫／頼られる喜び → 職場や地域で、わたしを頼りにしてくれる人

「失った」と感じるもの	いま、どこから・誰から届いている？
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

STEP 7 これからの、わたしの時間でしたいこと

例：ずっと行きたかった温泉に、友人と行く。フルートの教室に通う。夫と、週に一度は外でお茶をする

いまの寂しさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) STEP 1とくらべてみましょう

いまのしんどさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ひとりで抱えないでください：気分の落ちこみや眠れない状態が2週間以上続くときは、かかりつけ医や心療内科へ。話を聞いてほしいときは、よりそいホットライン (0120-279-338・24時間)。「消えたい」ときは#いのちSOS (0120-061-338)。孫の安全が心配なときは、児童相談所虐待対応ダイヤル 189。

寂しいのは、それだけ息子を大切に育ててきたからです。