

息子へのイライラを両面から見る ワークシート

反抗期の息子編 (1/2)

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。書いているうちに涙が出たり、手が止まったりしても大丈夫です。今日できるところまでで十分です。このシートは、息子さんに見せるためのものではありません。

いまの心のざわつき ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=おだやか 10=いちばん苦しい

STEP 1 息子に対して、いま感じていることを書き出す

きれいな言葉でなくてかまいません。頭の中にある気持ちを、そのまま紙の上に出してみます。

例：話しかけても「別に」しか返ってこなくてさみしい／「うるせー」と言われるたびに腹が立つ／勉強しないので将来が心配／息子を愛せないと思う自分が情けない

腹が立つこと

悲しいこと・さみしいこと

心配なこと・怖いこと

自分を責めてしまうこと

STEP 2 息子の言動で、いちばん許せないことを1つ、場面で書く

「反抗的」「生意気」ではなく、いつ・どこで・何をしたかを書きます。いちばん心が揺さぶられた場面を1つだけ選びます。「してくれないこと」でもかまいません。

例：昨日の夜、夕飯に3回呼んだら「何度も呼ぶな、うるせー」とどなって、ドアを強く閉めた／作ったお弁当を、何も言わずに残してきた

STEP 3 その場面で、本当はどうしてほしかったか

あなたが息子に望んでいたことは、あなたが大切にしていることのヒントです。

例：ひとことでいいから「今行く」と返してほしかった／わたしが疲れていることに、少しでもいいから気づいてほしかった

息子へのイライラを両面から見る ワークシート

反抗期の息子編 (2/2)

STEP 4 STEP 2の言動が、もたらしているプラス面を書き出す

「よかった」という必要はありません。息子さんや、あなた自身にもたらしているものを、意識して探します。できれば10個以上書いてみましょう。

例：息子が自分の気持ちを口に出せた／親に反発できるほど、息子の中に「自分」が育っている／わたしが呼び方を変えるきっかけになった／夕飯の時間にしばられず、自分の時間が増えた／夫と息子のことを話し合うようになった

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 あなたも、同じことを誰かにしていないか探す

責めるためではありません。形を変えて、夫・親・職場の人・友人などにしていないかを探します。「息子だけが」という見方がゆるむと、息子をひとりの人として見られるようになります。

例：わたしも夫に「何度も言わないで」と言っている／わたしも母からの電話を「いま忙しい」とそっけなく切っている

STEP 6 息子が大切にしているもの（価値の序列）を探す

人は、大切にしていることには、誰に言われなくても時間とお金とエネルギーを注ぎます。息子さんの毎日を思い浮かべて書いてみてください。

息子が時間を忘れて取り組んでいること：

息子がお金を使っていること：

息子が言われなくても続けていること：

STEP 7 息子の「大切なもの」に結びつけて、伝えたいことを1つ書く

あなたの言葉を、息子さんが大切にしているものとつなげて言いかえてみます。

例：部活が大切な息子に「朝ごはんを食べると、午後の練習でばてにくいよ」

書き終えたあとのざわつき 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1枚目とくらべてみましょう

息子にイライラするわたしも、息子を大切に育ててきたわたしも、どちらも本当のわたしです。