

息子さんを「可愛い」と思う気持ちを、責めずに書き出すシートです。可愛さをしっかり味わいながら、その奥にある不安やさみしさにも、そっと目を向けていきます。

STEP 1 息子さんのことと、いまの心のざわつき

息子さんの呼び名・年齢

息子さんのことを考えたときの、不安やさみしさに○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 「可愛い」と感じる瞬間と、そのときの気持ち

例：瞬間「寝る前に『ママ、きょうもありがとう』と言ってくれた」 気持ち「必要とされている。この時間がずっと続いてほしい」

瞬間「試合のあと、照れながら小さく手を振ってくれた」 気持ち「大きくなったなあ。うれしいのに、少し切ない」

「可愛い」と感じる瞬間	そのとき、わたしが感じていること

STEP 3 「依存」のサインを、チェックしてみる

- ☐ 息子の予定や交友関係を、すべて知っていないと落ち着かない
- ☐ 息子が困る前に、先回りして手や口を出してしまう
- ☐ 息子の彼女や友だちに、つい厳しい目を向けてしまう
- ☐ 息子が離れていくことを考えると、息がつまるほどさみしい
- ☐ 夫や友だちより、息子に気持ちの支えを求めている
- ☐ 息子の失敗や悩みを、自分のことのように苦しく感じる
- ☐ 自分の楽しみや予定より、いつも息子を優先している

当てはまっても大丈夫です。「見守る愛」へ切りかえていく合図として使います。

STEP 4 不安やさみしさの正体を、言葉にする

「息子が○○になったら、わたしは…」の形で書きます。

例：「息子が家を出たら、わたしは家で話す相手がいなくなる」「彼女ができたなら、わたしは一番じゃなくなる」

ディマティーニメソッドのA面の考え方をもとに、「可愛い」と感じる場所の両面を見ていきます。愛情を減らすためではなく、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」の状態を整えるためのシートです。

STEP 5 いちばん「可愛い」と感じる場面を1つ、具体的に

× 息子はいつも可愛い → ✓ 「夜、ソファの隣に座ってきて『ママ、きょうね』と学校の話をしはじめた」
いつ、どこで、息子さんが何と言ったか（何をしたか）まで、場面が浮かぶように書きます。

STEP 6 その場面が、わたしと息子にもたらす「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、息子さんにとって5つ、あわせて10個を目安に探します。

例：わたし「息子の機嫌ひとつで、一日の気分が変わる」「夫との会話が後回しになる」
息子「自分で考えて決める機会が減る」「ママを喜ばせなきゃと、期待に応えようとする」

わたしにとって

1
2
3
4
5

息子にとって

1
2
3
4
5

STEP 7 自分の中にも、同じ面を探す

STEP 5の息子さん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。相手は息子さんでなくてかまいません。

例：「わたしも子どものころ、母に『きょうね』と話するのが好きだった」「いまも、夫や友だちに話を聞いてほしいときがある」

息子さんが少しずつ離れていくことを、さみしさだけでなく、得られるものからとも見てみるシートです。「行っておいで」と送り出せる自分を、少しずつ育てていきます。

STEP 8 息子さんが離れていくことで「得られるもの」を10個

例：息子「自分で決める力と自信」「自分の仲間や家族」 わたし「夫とふたりの旅行」「学びや仕事に使える時間」
ふたり「大人どうしとして、対等に話せる関係」 家族「新しい家族とのご縁」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 9 息子さん以外に、わたしが大切にしたいもの

仕事、学び、夫婦の時間、友だち、健康、趣味、地域のつながりなど。思いつく順に3つ書きます。

1
2
3

STEP 10 書き終えて

いまの、不安やさみしさに○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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

いつか巣立つ息子さんに、かけたいひと言

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）。