

息子の嫁との関係を整える 両面ワークシート ① がっかりを書き出す 年 月 日

息子のお嫁さんにごっかりした気持ちを、責めずに書き出すシートです。がっかりは、心のどこかにあった「こうしてくれるはず」という期待の裏返しです。その期待がどこから来たのかを、いまの自分の目で見直していきます。

STEP 1 いまの、お嫁さん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 がっかりしたことと、その奥の期待

例：がっかりしたこと「お正月、1泊しただけで『もう帰ります』と言われた」 本当は「3日まで、ゆっくりしていてほしかった」

その期待はどこから？「わたしは嫁として、夫の実家で3日まで手伝ってきたから」

がっかりしたこと (いつ・どんな場面で)	本当は、こうしてほしかった	その期待はどこから？ (自分が嫁だったころ・娘・世間など)

「わたしのころは」と書けたら、それが期待の出どころです。時代が変われば、常識も変わります。

STEP 3 お嫁さんが、してくれていること

小さなことでかまいません。気に入らないところとは別に、事実だけを書きます。

例：「息子の体調を気づかってくれている」「孫の写真を送ってくれる」「孫を笑顔で育てている」

1	
2	
3	

STEP 4 いちばんがっかりした（許せない）言動を1つ

例：「息子の家に孫の誕生日プレゼントを持っていったら、『事前に連絡してください』と玄関で言われた」

STEP 5 その言動のプラス面を10個

息子にとって・孫にとって・わたしにとって、の3つの方向から探します。10個書くと、がっかりが少し下りてきます。

例：「息子夫婦が、自分たちの家庭の決まりを守っている」「孫の生活のリズムがくずれない」「次からは、わたしも準備をして気持ちよく会える」「息子が、自分の家庭を守る人になった」

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

STEP 6 わたしも、同じことをしていないか

いつ・誰に、同じような言動をしたことがあるかを探します。責めるためではなく、「お互いさま」に気づくためです。

例：「若いころ、夫の実家に急に来られるのが嫌で、姑に『来る前に電話して』と言った」「友人の家に行くときは、わたしも必ず連絡する」

1	4
2	5
3	6

STEP 7 書き終えて

いまの、お嫁さん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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

息子夫婦との「ちょうどいい距離」のために、わたしが続けたいこと・やめること

何度書いても同じところでざわつくときは、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）。