

娘の冷たい態度を両面から見る ワークシート

反抗期の娘・父親編（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。手が止まったら、そこで休んでかまいません。今日できるところまでで十分です。このシートは、娘さんや奥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 娘に対して、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：あいさつしても無視されてさみしい／「キモい」と言われて腹が立つ／帰りが遅いのが心配／父親として何がいけなかったのかと考えてしまう

腹が立つこと

さみしいこと・悲しいこと

心配なこと・怖いこと

自分を責めてしまうこと

STEP 2 娘の言動で、いちばんこたえたことを1つ、場面で書く

「態度が悪い」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：日曜の朝、「おはよう」と言ったら、目も合わせずに部屋へ戻った／「お父さんの洗濯物と一緒に洗わないで」と言われた

STEP 3 その場面で、本当はどうしてほしかったか

あなたが娘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：小さな声でいいから「おはよう」と返してほしかった／父親として、まだ必要とされていると感じたかった

娘の冷たい態度を両面から見る ワークシート

反抗期の娘・父親編 (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」と思う必要はありません。娘さんや、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：娘が親とはちがう自分を育てている／父親に反発できるくらい、家が安心できる場所になっている／朝の時間を自分のために使える／妻と娘のことを話すようになった／自分の言い方を見直すきっかけになった

- | | |
|----------|-----------|
| 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、妻・親・職場の人などにしていないか、自分の思春期にしていなかったかを探します。「娘だけが」という見方がゆるむと、娘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、親からの電話に気のない返事をしている／わたしも高校生のころ、父親とほとんど口をきかなかった

STEP 6 娘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。娘さんの毎日を思い浮かべて書いてみてください。

娘が時間を忘れて取り組んでいること：

娘がお金を使っていること：

娘が言われなくても続けていること：

STEP 7 娘とつながれる「窓」を1つ決める

話しかける回数を増やすより、娘さんが入ってきやすい場所をひとつ用意しておきます。

例：塾の帰りに車で迎えに行く／好きなアーティストの話を、聞き役で聞く／頼まれた送迎やお金のことに、気持ちよく応える

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

娘にさみしさを感じるわたしも、娘の成長を願ってきたわたしも、どちらも本当のわたしです。