

キレてしまった場面を両面から見る ワークシート

反抗期の娘・母親編 (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。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、娘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。娘さんへの気持ちも、キレてしまった自分への気持ちも、そのまま紙の上に出してみます。

例：「うざい」と言われるたびに腹が立つ／無視されてさみしい／怒鳴ってしまった自分が情けない／本当は心配しているだけなのに

腹が立っていること

悲しいこと・さみしいこと

自分を責めていること

本当はわかってほしいこと

STEP 2 キレてしまった場面を1つ、場面で書く

娘さんが言ったこと・したことと、そのときあなたが言ったこと・したことを、両方書きます。いちばん心に残っている場面を1つだけ選びます。

例：夜10時、帰りが遅いと注意したら「うざい、話しかけないで」と言われ、「いい加減にしろ！」と怒鳴ってしまった

STEP 3 その場面で、本当はどうしてほしかったか・伝えたかったか

怒りの下にある気持ちは、あなたが大切にしていることのヒントです。

例：遅くなるなら連絡してほしかった／事故にあっていないか、心配だったことをわかってほしかった

キレてしまった場面を両面から見る ワークシート

反抗期の娘・母親編 (2/2)

STEP 4 娘の言動が、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：娘がため込まずに本音をぶつけられた／親に反発できるほど、娘の中に「自分」が育っている／わたしが疲れの限界に気づけた／夫に助けを求めるきっかけになった／謝ることで、仲直りの見本を見せられる

- | | |
|----------|-----------|
| 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・職場の人などにしていないかを探します。「娘だけが」という見方がゆるむと、娘も自分も責めすぎずにすみます。

例：わたしも限界になって、娘と同じようにキレた／わたしも疲れているとき、夫に「話しかけないで」と言っている

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 娘に伝える「短いごめんね」を書いてみる

謝るのは「言い方」だけでかまいません。伝えなかったこと自体は、取り下げなくて大丈夫です。

例：さっきは怒鳴ってごめんね。言い方が悪かった。遅くなるときは連絡してほしい。心配だから。それだけは本当だよ

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

キレてしまったわたしも、娘を大切に思ってきたわたしも、どちらも本当のわたしです。