

人と比べて落ち込んだ日、「わかってもらえない」とひとりぼっちに感じた日に使うシートです。気持ちを無理に変えようとしないで大丈夫。書きながら、見えなくなっていたつながりを、ひとつずつたどっていきましょう。誰にも見せる必要はありません。

STEP 1 「分かれている」と感じた場面を書く

いちばん近い気持ちにチェックします（いくつでも）。

- | | |
|---|---|
| ☐ 人と比べて、落ち込んだ | ☐ わかってもらえないと感じた |
| ☐ ひとりぼっちだと感じた | ☐ 腹が立って、相手を責めなくなった |
| ☐ 自分だけががんばっていると感じた | ☐ 自分には価値がないと感じた |

例：「夫に今日のことを話そうとしたら、スマホを見たまま生返事。『どうせわかってくれない』と、ひとりぼっちに感じた」

相手（人・できごと）：

そのときの気持ち：

場面

STEP 2 わたしが引いていた「線」に気づく

そのとき心の中で、相手とわたしのあいだに、どんな言葉で線を引いていましたか？

わたし

ここに、どんな線を引いていた？

あの人

例：「わたしはこんなに家族のことを考えているのに、あの人には自分のことばかり」

STEP 3 「おかげさま」をたどる

今日のわたしを支えてくれた人・もの・できごとを、小さなことから8つ書き出します。

例：朝ごはんのお米を育ててくれた人／電車を動かしてくれた運転士さん／洗濯物を乾かしてくれたお日さま／「おはよう」と言ってくれた同僚

- | | |
|---|---|
| 1 | 5 |
| 2 | 6 |
| 3 | 7 |
| 4 | 8 |

書いていて苦しくなったら、手を胸に当てて、ゆっくり3回呼吸しましょう。今日はここまででも大丈夫です。

1枚目で書いた「あの人」と、わたしのあいだにあるつながりを探していきます。相手を許そう、好きになろうとしなくて大丈夫です。見えていなかったもう半分に、少しでも目を向けてみましょう。

STEP 4 あの人との「共通点」を探す

同じように大切にしているもの、同じようにしてしまうことを3つ書きます。

例：「ふたりとも、家族の生活を守りたいと思っている」「わたしも、疲れていると人の話を聞けないことがある」

1	
2	
3	

STEP 5 あの人の行動の「両面」を見る

STEP 1の行動や、その人のふだんの行動で、わたしが助けられている面と困っている面を、同じくらいの数だけ書き出します。

例：助けられている面「毎日働いて、生活を支えてくれている」「わたしの決めたことに口出ししない」
困っている面「話を最後まで聞いてくれない」「気持ちを言葉にしてくれない」

助けられている面	困っている面
1	1
2	2
3	3

STEP 6 つながりを感じる、小さな一歩を決める

例：「夕食のとき『いつもありがとう』と伝える」「寝る前に5分、空を見上げて深呼吸する」

今日の小さな一歩

書いてみて、いまの気持ち

1週間後にふり返って、気づいたこと

※STEP 5は、ディマティーニメソッドの「両面を見る」考え方をもとにしています。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）。