

近づく怖さをほどく ワークシート

わたしのパターンに気づく (1/2)

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 最近、「離れたい」「逃げたい」と感じた場面を書く

例：彼から「来月、両親に会ってほしい」と言われた。うれしいはずなのに、急に返信しなくなかった

そのときの怖さの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=へっちゃら 10=いちばん怖い

STEP 2 そのとき、心の中で起きていたことは？ (いくつでも)

- ☐ いくつか嫌われる気がした ☐ 本当のわたしを知られるのが怖かった ☐ しばられる気がした
☐ 傷つけられる気がした ☐ どうせ離れていくと思った ☐ わたしには、もったいない気がした
☐ その他 ()

STEP 3 そのとき、体や行動はどうなった？

- ☐ 胸が苦しくなった ☐ 急に気持ちが冷めた ☐ 連絡を見たくなくなった ☐ そっけない返事をした
☐ 相手の欠点を探した ☐ ひとりになりたくなった ☐ その他 ()

STEP 4 黙って離れる代わりに、伝えられるひと言

例：「うれしいけど、少しびっくりしてる。考える時間がほしいから、週末に返事するね」

STEP 5 安心できる人・場所と、小さく近づく一歩

安心できる人・場所： _____

今週できる、小さな一歩： _____

※例：信頼できる友人に、小さな困りごとをひとつ相談してみる。弱音を、ひとつだけ口にしてみる。

書き終えたあとの怖さの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ はじめとくらべてみましょう

近づく怖さをほどく ワークシート

「怖かった人」を両面から見る (2/2)

STEP 6 人に近づくのが怖くなった、きっかけの人を書く

親、きょうだい、元恋人など。いまも暴力や暴言を受けている相手ではなく、少し距離をおいて考えられる人を選びましょう。

思い出したときのつらさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=平気 10=いちばんつらい

STEP 7 「つらかったこと」と「もたらしたもの」を書く

左には、その人とのことでつらかったことを書きます。右には、それがあなたにもたらしたもの（身についた力・気づけたこと・出会えた人）を、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：つらかったこと＝母の機嫌がいつ変わるかわからず、びくびくしていた

もたらしたもの＝人の表情の変化に、すぐ気づけるようになった／困っている人に、そっと手を貸せるようになった

つらかったこと	それが、わたしにもたらしたもの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

※相手の行為を正当化したり、「許さなければ」と思ったりするためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探すためのものです。

STEP 8 その人は、何を大切にしていたのだろう？

例：母は、生活をなんとか回すことで、精いっぱいだった。家族を食べさせることを、何より大切にしていた

STEP 9 ここまで自分を守ってきた心に、かけたい言葉

書き終えたあとのつらさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) STEP 6とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：つらい場面が急によみがえる、眠れない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。パートナーから暴力・暴言を受けているときは、まず安全を（DV相談ナビ #8008）。「消えたい」ときは#いのちSOS（0120-061-338・24時間無料）。

近づくのが怖いのは、それだけ深く、つながりを求めているからです。