

恋愛の怖さをほどく ワークシート

わたしの怖さを知る (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、恋愛で「怖い」と感じた場面を書く

例：職場の人から「今度ふたりで食事に行きませんか」と誘われた。うれしいはずなのに、胸がぎゅっとして、とっさに断ってしまった

そのときの怖さの強さ (0) (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 その怖さは、どのタイプに近い？ (いくつでも)

- ☐ 傷つくのが怖い (トラウマ型) ☐ 嫌われるのが怖い (自信がない型) ☐ 近づかれるのが怖い (親密さが怖い型)
☐ 好かれるのが怖い (蛙化型) ☐ 異性そのものが怖い (異性恐怖型) ☐ その他 ()

STEP 3 「どうせ…」の考えと、その証拠を確かめる

例：考え＝「どうせ、つまらない人だと思われる」／そうなる証拠＝前の食事で、会話が途切れた／そうならない証拠＝向こうから誘ってくれた。友人には「話しやすい」と言われる

浮かんだ「どうせ…」の考え： _____

そうなる証拠	そうならない証拠
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

STEP 4 わたしの「怖さの階段」をつくる

恋愛につながる場면을、怖さの小さい順に書きます (怖さ0～10)。いちばん下の段から試して、怖さが半分くらいに下がったら、次の段へ進みます。

5	_____	怖さ _____
4	_____	怖さ _____
3	_____	怖さ _____
2	_____	怖さ _____
1	_____	怖さ _____

※例：1 お店の人に目を見てお礼を言う (2) → 2 職場で異性と雑談する (3) → 3 グループで食事 (5) → 4 昼間に1時間お茶 (6) → 5 「楽しかった」と伝える (8)

恋愛の怖さをほどく ワークシート

「恋愛」を両面から見る (2/2)

STEP 5 恋愛することの「いい面」と「大変な面」

怖さが強いときは、恋愛の「大変な面」ばかりが大きく見えます。両方を、同じ数になるまで書き出してみましょう。

例：いい面＝弱音を言える人がある／新しい自分に出会える 大変な面＝傷つくかもしれない／ひとりの時間が減る

恋愛することの「いい面」	恋愛することの「大変な面」
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

STEP 6 ひとりでのことの「いい面」と「大変な面」

例：いい面＝自分のペースで暮らせる／傷つかずにすむ 大変な面＝さびしい夜がある／うれしいことを分け合えない

ひとりでのことの「いい面」	ひとりでのことの「大変な面」
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

※どちらが正しいかを決めるためではありません。どちらにも、いい面と大変な面があると気づくためのものです。

STEP 7 わたしが恋愛で、本当に大切にしたいこと

例：いっしょにいて、安心して笑えること。おたがいのひとりの時間も大切にできること

いま、恋愛を思いうかべたときの怖さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) STEP 1とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：異性の前で動悸や震えが強く出て、仕事や生活に支障が出ている、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。いま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）。

恋愛が怖いのは、それだけ、人とのつながりを大切に思っているからです。