

恋愛のトラウマをほどく ワークシート

心の警報に気づく (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、恋愛で「怖い」「信じられない」と感じた場面

例：彼からの返信が半日なかった。「また浮気されているのでは」と胸がざわざわして、何度もスマホを見た

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 そのとき、頭に浮かんだ考えは？ (いくつでも)

- ☐ また裏切られる ☐ どうせ最後は離れていく ☐ わたしが悪いから ☐ 本当のわたしを知られたら終わり
☐ 前の人と同じだ ☐ わたしなんて、大切にされない ☐ その他 ()

STEP 3 そのとき、体や行動はどうなった？

- ☐ 胸がドキドキした ☐ 息が苦しくなった ☐ 涙が出た ☐ 何度も連絡を確かめた ☐ そっけなくした
☐ 相手を問いつめた ☐ 眠れなかった ☐ その他 ()

STEP 4 「あの人」と「この人 (目の前の状況)」を分ける

例：前の方は嘘をついて浮気をしていた / この人は忙しいと前もって言っていた。約束の日には、ちゃんと会いに来てくれている

前の方は： _____

この人 (いまの状況) は： _____

この人が、実際にしたこと： _____

STEP 5 いまの自分に、かけたいやさしい言葉と、小さな一歩

例：「怖くなるのは、それだけ傷ついたから。よく、ここまでがんばってきたね」

かけたい言葉： _____

今週できる、小さな一歩： _____

※小さな一歩の例：不安を、責める言い方ではなく「少し不安になっちゃった」と伝えてみる。信頼できる友人に、昔の恋の話をひとつだけしてみる。

書き終えたあとの怖さの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) はじめとくらべてみましょう

恋愛のトラウマをほどく ワークシート

元恋人とのことを両面から見る (2/2)

STEP 6 恋愛が怖くなった、きっかけの人を書く

元恋人など。いまも暴力や暴言、つきまとい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＝信じていた分、浮気を知ったときに深く傷ついた

もたらしたもの＝自分が恋愛で大切にしたいもの（誠実さ）がはっきりした／支えてくれた友人のありがたさに気づけた

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：人から求められている実感を、何より大切にしていたのかもしれない。自分の弱さと向き合うのが、怖かったのかもしれない

STEP 9 次の恋で、わたしが大切にしたいこと

例：不安なときは、ひとりで抱えずに言葉にする。約束を守ってくれる人を、大切にする

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：つらい場面が勝手によみがえる状態が1か月以上続く、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）。性暴力の被害は #8891（ワンストップ支援センター）。「消えたい」ときは #いのちSOS（0120-061-338）。

恋愛が怖いのは、それだけ真剣に、人を大切にしてきたからです。