

ロマンス詐欺から心を守る ワークシート

いまの関係を確かめる (1/2)

SNSやアプリで知り合った相手について、気持ちではなく「事実」を書いてみましょう。相手を疑うためではなく、あなた自身を守るためのものです。書き終えたら、信頼できる人にも見てもらいましょう。

STEP 1 相手について、事実だけを書く

知り合ったきっかけ（アプリ・SNSの名前）： _____

やりとりを始めた時期： _____ いまの連絡手段： _____

相手が名乗っている名前・職業・住んでいる国： _____

STEP 2 確かめられたこと（はい・いいえに○）

実際に会ったことがある	はい・いいえ
顔が見えるビデオ通話をしたことがある	はい・いいえ
プロフィール写真を画像検索して、別人の写真ではないと確かめた	はい・いいえ
家族や友人に、この人のことを話している	はい・いいえ

「いいえ」が多いほど、あなたは、まだ相手のことをほとんど知りません。

STEP 3 危険サインのチェック（あてはまるものに✓）

- | | |
|---|--|
| ☐ 会う前から「好き」「運命」と言う | ☐ すぐにLINEへ移ろうとした |
| ☐ ビデオ通話や会う約束を避ける | ☐ お金・投資・暗号資産の話が出た |
| ☐ 「誰にも言わないで」と言われた | ☐ 急がせる・断ると悲しむ |

ひとつでも✓があれば、お金を送る前に、警察相談専用電話 #9110 か、消費者ホットライン 188 に相談を。

STEP 4 わたしが、この人に求めているものは？

- | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 話し相手 | ☐ わかってもらえること | ☐ 認められること | ☐ 守られること | ☐ ときめき | ☐ 将来の安心 |
| ☐ その他（ ） | | | | | |

STEP 5 決める前に、話す人

この関係のことを話す人： _____ 話す日： _____

迷ったときの相談先

- ・警察相談専用電話：#9110（ロマンス詐欺かも？と思ったら）
- ・消費者ホットライン：188（最寄りの消費生活センターへ）
- ・お金をだまし取られそうで急ぐときは：110番
- ・すでに送ってしまったときは：振込先の金融機関と警察に、すぐ連絡

ロマンス詐欺から心を守る ワークシート

理想の相手の両面を見る (2/2)

相手を嫌いになるためのものではありません。いいところばかりが大きく見える「のぼせ」から、相手を等身大で見られる、落ち着いた心に戻るためのものです。

いまの、ときめきの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=落ち着いている 10=すぐ応えたい

STEP 6 相手の素敵なおところと、そのデメリット・リスク

左に、相手の素敵なおところを書きます。右には、それがあなたにとってのデメリットやリスク、「なぜ？」と感ずることを、左と同じ数になるまで探して書きます。

例：素敵なおところ＝毎日やさしいメッセージをくれる／わたしの話を全部わかってくれる
デメリット・リスク＝会ったことがないので、本当の姿はわからない／わたしが言っほしい言葉ばかりで、かえって不自然

相手の素敵なおところ	デメリット・リスク・「なぜ？」
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

STEP 7 心の穴と、それをすでに満たしているもの

左に、この人に満たしてほしいと思っていること (STEP 4 など) を書きます。右には、それをすでに満たしてくれている人・もの・自分の中の力を、身のまわりから探して書きます。

例：満たしてほしいこと＝わたしの話を聞いてほしい
すでに満たしているもの＝週に一度電話をくれる妹／話を聞いてくれる職場の同僚／日記に気持ちを書くと落ち着く自分

満たしてほしいこと	すでに満たしてくれている人・もの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

書き終えたあとの、ときめきの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) はじめてくらべてみましょう

いま、お金や投資の話が出ているときは：送金する前に、警察相談専用電話 #9110 か、消費者ホットライン 188 に相談してください。すでに送ってしまったときは、振込先の金融機関と警察に、すぐ連絡を。

寂しさは、悪いものではありません。満たし方を、自分で選べばいいのです。