介護のつらさをほどく 両面ワークシート

「行かん」と怒鳴る、サービスを嫌がる、命令ばかり。介護の中で、父親の言動にいちばん引っかかっている場面の**隠れたプラス面**と、**自分の中にある同じ言動**を探し、最後に**介護を自分の大切なものとつなげて**、つらさの重さを下ろしていくためのシートです。

1 介護の中で、いちばん許せない場面をひとつ具体的に書く

「いつも」「全部」ではなく、動画で切り取れるくらい具体的に。いつ・どこで・何と言ったか（何をしたか）まで。

✕父はわがままで言うことを聞かない　→　**✓先週の火曜の朝、デイサービスの迎えが来たとき、父が「行かんと言ったら行かん！」と怒鳴って、布団から出てこなかった**

2 その場面で、わたしが大切にされなかったと感じたものは？

それが、あなたの価値の序列（価値観の優先順位）の上位にあるものです。
例：自分の時間、仕事の約束を守ること、がんばりを認めてもらうこと

3 父親が大切にしているもの（父親の価値の序列の上位）は？

父親がゆずらないこと、話し出すと止まらないこと、時間やお金を惜しまないことがヒントです。
例：住み慣れた家、自分のことは自分ですること、家長としての面子、好きなお酒やテレビ

4 父親の側から見ると、その場面はどう見える？

納得できなくてかまいません。「そういう見え方もある」と書いてみるだけで十分です。

次のページで、この場面の**マイナス面**と**プラス面**を**同じ数になるまで**書き出し、**わたしの中にある同じ言動**を探して、**介護をわたしの大切なものとつなげます**。

暴力や脅し、お酒を飲んでの暴力・暴言があるとき、介護するあなたが眠れない・食べられない状態が続いているとき、父親に手をあげてしまいそうなときは、このワークより先に相談してください。地域包括支援センター、お酒の問題は各地の精神保健福祉センター、つらい気持ちはこころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）へ。身の危険を感じたら110番へ。

© 愛原百麗｜看護師ライフコーチング

5 マイナス面とプラス面を、同じ数になるまで書き出す

「そんなものない」と感じるのが普通です。それでも、マイナス面と同じ数を目指して探してみてください。

マイナス面 困ったこと・傷ついたこと・失ったもの	プラス面 おかげで得たもの・身についた力・避けられたこと
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

プラス面の例：「ケアマネさんに相談して、頼れる人が増えた」「全部自分でやらなくていいと、手放すことを覚えた」

6 わたしも、同じ言動を誰かにしていない？（形が違ってもいい）

相手は父親でなくてかまいません。いつ・どこで・誰に、をできるだけ具体的に。

「行かん！」と助けを断った　→　**「手伝おうか」と言ってくれた夫に「いい、自分でやる」と突っぱねた**

7 介護を、わたしの大切なものとつなげる（リンキング）

大切なもの（価値の序列の上位）を3つ書き、父親の介護がそれぞれにどう役立っているかを書きます。
例：子ども　→　親を大切にする姿を、子どもに見せられている

わたしの大切なもの（上位3つ）	父親の介護が、それにどう役立っている？
1	
2	
3	

ひとりでプラス面や同じ言動が見つからないときは、それだけ毎日ぶつかってきた関係だということです。
ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションでは、ファシリテーターが質問を重ねながら、
ひとりでは見えにくい面を一緒に探していきます。

セッションのご案内：https://www.dnwahx.info/demartini-session/
無料Zoom相談（30分）：https://www.dnwahx.info/free-zoom/

※このワークシートは、ドクター・ディマティーニ・メソッド トレインド・ファシリテーターの愛原百麗が、メソッドの考え方をもとに作成したオリジナル教材です。Demartini Institute の公式教材ではありません。「Demartini Method」は Dr. John F. Demartini の登録商標です。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。