隠れたプラス面を見つける 両面ワークシート

怒鳴られた、否定された、話を聞いてもらえなかった。父親の言動で、今も心に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**を探して、「嫌い」の重さを下ろしていくためのシートです。

1 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。

✕父はいつもわたしを否定する　→　**✓高校3年の秋、台所で進路の話をしたとき、父が「お前には無理だ。地元で就職しろ」と怒鳴った**

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：自分で決めること、話を最後まで聞いてもらうこと、安心できる家

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？

父親が言われなくてもやっていること、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：安定した仕事、家族を養うこと、世間体、子どもに苦労させないこと

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**を探します。

暴力・威嚇、人格を否定する暴言のくり返し、お金の無心や取り上げ、お酒を飲んでの暴力、性的な言動は、このワークの対象ではありません。安全を最優先にしてください。身の危険を感じたら110番、緊急でない相談は警察相談専用電話「＃9110」へ。18歳未満の方は児童相談所虐待対応ダイヤル「189」・24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）、父親のお酒の問題は各地の精神保健福祉センターへご相談ください。

© 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

プラス面は、最初はなかなか出てきません。「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
その出来事で、困ったこと・傷ついたこと・失ったもの

1
2
3
4
5
6
7
8

プラス面
その出来事のおかげで、
得たもの・身についた力・避けられたこと

1
2
3
4
5
6
7
8

プラス面の例：「見返したくて、勉強や仕事に必死で打ち込めた」「父に頼らず、自分で決めて動く力がついた」

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。

「お前には無理だ」と否定した　→　**先月、子どもに「そんな仕事、続くわけないでしょ」と言った／父の話を最後まで聞かずに「どうせわかってくれない」と決めつけた**

7 書き終えて、いま感じていること

ひとりでプラス面や同じ言動が見つからないときは、それだけ長く向き合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。

© 愛原百麗｜https://www.dnwahx.info/