

隠れたプラス面を見つける 両面ワークシート

イライラ、悲しみ、許せない気持ち。義母・義実家との関係で心に引っかかっている出来事の「**見えていないもう一方の面**」を探して、感情の重さを下ろすためのシートです。

1 引っかかっている場面を、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。

× 義母はいつも口出しをしてくる → ✓ 昨日の夕食で、わたしの作った煮物をひと口食べた義母が「うちはもう少し甘い味付けなのよ」と言った

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。

3 相手が大切にしているもの（相手の価値の序列の上位）は？

相手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：家の味を守ること、息子や孫の健康

4 相手の側から見ると、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**書き出します。

義母や夫からの暴言・人格を否定する言葉のくり返し、暴力・威嚇、生活費を渡してもらえない・お金を勝手に管理されるなどの経済的支配は、このワークの対象ではありません。安全を最優先に、夫からの暴力・支配はDV相談ナビ「#8008」・DV相談+（24時間）へ、義母・義実家とのトラブルはお住まいの自治体の女性相談窓口や法テラスへご相談ください。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。

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

9

10

11

12

プラス面

その出来事のおかげで、
得たもの・できるようになったこと・避けられたこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

プラス面の例：「義母が味付けに口を出すから、料理のレパートリーが広がった」
「義母が口を出すぶん、夫婦で先に話し合って決める習慣がついた」

6 書き終えて、いま感じていること

ひとりでプラス面が見つからないときは、それだけ真剣に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、隠れたプラス面と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。