

隠れたプラス面を見つける 両面ワークシート

「パートナーが欲しい」という気持ちの奥にある**本当に欲しいもの**と、ひとりである今の**「見えていないもう一方の面」**を探して、焦りや寂しさの重さを下ろすためのシートです。

1 パートナーに「してほしいこと」を、場面が浮かぶくらい具体的に書く

見た目や条件ではなく、「どんな場面で、何をしてほしいか」で書くのがコツです。

× 優しくしてほしい → ✓ 仕事で疲れた日に「おつかれさま」と温かいお茶を出してほしい

2 それは今、誰が・何が・自分自身が、どんな形でくれている？

強く求めているものほど、自分が自分に許していないことが多いもの。「自分」も探してみてください。

例：仕事で疲れた日に「おつかれさま」と温かいお茶を出してほしい

→ 職場の同僚の「今日も助かったよ」／帰り道に聴く好きな音楽／自分のためにいれる温かいお茶

してほしいこと

1で書いた中から、特に強く欲しいものを

1

2

3

今くれている人・もの・自分

小さな形でも、すでにあるものを（自分自身も）

1

2

3

3 その「欲しい理由」が映す、あなたの価値の序列（価値観の優先順位）の上位は？

1・2に共通して流れているものは？（例：安心、ねぎらい、理解、つながり、ゆったりした時間）

それを一緒に大切にできる人が、あなたが迎えたいパートナーの輪郭です。

次のページで、ひとりである今の**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。

願いが強いときほど、心は揺れやすいもの。困ったときは、ひとりで抱えずに相談してくださいね。

- ・高額な縁結び・占い・開運商品を勧められて困ったら → 消費者ホットライン「188（いやや）」
- ・しつこい勧誘や脅し、SNSやアプリで知り合った相手からのお金の話 → 警察相談専用電話「#9110」（緊急時は110番）
- ・気分の落ち込みや眠れない状態が2週間以上続くとき → 心療内科・精神科へ

4 ひとりでいる今のマイナス面とプラス面を、同じ数になるまで書き出す

マイナス面は、無理に打ち消さずに書いてかまいません。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

ひとりでいることで、失っているもの・つらいこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

プラス面

ひとりでいるおかげで、得ているもの・
守られていること・できていること

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

マイナス面の例：「休日の予定を一緒に立てる人がなくて寂しい」

プラス面の例：「自分の好きなことに時間とお金を使える」「友人との時間を大切にできている」

5 書き終えて、いま感じていること

書く前と比べて、焦りや寂しさの重さに変化はありましたか。変わらなくても大丈夫です。

プラス面や、すでにあるものがひとりで見つけにくいときは、それだけ「誰かと人生を分かち合いたい」という願いを大切にしてきたということです。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、ひとりでいる今のプラス面や、すでに人生の中にあるもの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。