

彼への「好き」を両面から見る ワークシート

既婚女性編 (1/2)

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。このシートは、誰かに見せるためのものではありません。書き終えたら、安心できる場所にしまっておきましょう。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 いま感じていることを、そのまま書き出す

きれいな言葉でなくてかまいません。「好き」も「苦しい」も、どちらも書いてみます。

例：彼からのLINEがうれしい／返事が来ないと一日じゅう落ち着かない／夫の顔を見ると胸が痛む／この先どうなるのか怖い

彼に対して感じていること

苦しいこと・罪悪感

不安なこと・怖いこと

夫に対して感じていること

STEP 2 彼のいちばん惹かれるところを1つ、場面で書く

「やさしい」ではなく、いつ・どこで・何をしてくれたかを書きます。いちばん心が動いた場面を1つだけ選びます。

例：仕事の愚痴を、最後まで黙って聞いてくれた／疲れていた日に「無理しないで」とLINEをくれた

STEP 3 彼といるとき、満たされているものは？

彼といるときに満たされているものは、あなたが本当に大切にしたいもののヒントです。

例：わかってもらえる安心感／ひとりの女性として大切にされる喜び／毎日のときめき

彼への「好き」を両面から見る ワークシート

既婚女性編 (2/2)

STEP 4 STEP 2の特性の、マイナス面を書き出す

彼を嫌いになるためではありません。その特性が、あなたや彼自身にもたらしている不利益を、意識して探します。できれば10個以上書いてみましょう。

例：聞き役にまわるぶん、彼の本音がわからない／誰にでもやさしいので、ほかの人にも同じようにしているかもしれない／はっきり決めないで、関係がずるずる続いている／わたしが自分で考えずに彼に頼るようになった／夫と話すことが減った

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 わたしの中にも、同じ特性がないか探す

形を変えて、誰かに同じことをしていないかを探します。彼に見ていた素敵なのは、あなたの中にもあります。

例：わたしも、職場の後輩の相談に最後まで付き合っている／わたしも、友だちの話を口をはさまずに聞いている

STEP 6 STEP 3で満たされていたものを、ほかの形で満たすには？

それは、彼との関係でしか満たせないものでしょうか。小さなことでかまいません。

夫との関係で：

友人・家族とのつながりで：

仕事・趣味で：

自分で自分を大切にすることで：

彼を好きなわたしも、苦しんでいるわたしも、どちらも本当のわたしです。