

既婚男性への「好き」を両面から見る ワークシート

既婚者を好きになってしまったあなたへ (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：職場で目が合うとうれしい／指輪を見ると胸が苦しい／休みの日に家族と過ごす彼を想像してしまう／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・つらいこと

不安なこと・怖いこと

自分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：わたしの仕事のミスを、みんなの前でさりげなくかばってくれた／落ちこんでいた日に「よくがんばってるよ」と声をかけてくれた

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：認めてもらえる安心感／守ってもらえる心強さ／大人として対等に話せる喜び

既婚男性への「好き」を両面から見る ワークシート

既婚者を好きになってしまったあなたへ (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：かばってもらうたびに、自分で乗り越える機会が減っている／誰にでも面倒見がいいので、わたしだけが特別なわけではない／彼に頼るほど、ほかの同僚に相談しなくなった／「ひいきされている」と見られて職場で浮いている／やさしさに期待して、関係をはっきりさせられない

- | | |
|----------|-----------|
| 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ところは、あなたの中にもあります。

例：わたしも、後輩のミスをさりげなくフォローしている／わたしも、落ちこんでいる友だちにそっと声をかけている

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、結婚している彼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。

友人・家族とのつながりで：

仕事・趣味で：

これから出会う人との関係で：

自分で自分を認めることで：

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。