

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。身近な人との関係の中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。

相手は家族・パートナー・職場の人・友人など、誰でもかまいません。

1 引っかかっている場面を、ひとつ具体的に書く

相手をひとりに絞り、「いつも」「全部」ではなく、動画で切り取れるくらい具体的に。

× 上司はいつも冷たい → ✓ 昨日の会議で、上司がわたしの提案を最後まで聞かずに「それは無理だね」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：成果を出すこと、チームを守ること、時間の効率

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。

暴力や脅しを受けている場合、または暴言・人格否定・ハラスメントが続く場合は、このワークの対象ではありません。
安全の確保を最優先に、パートナーからの暴力や暴言はDV相談ナビ「#8008」・DV相談+（24時間）へ、
職場での暴言やハラスメントは総合労働相談コーナー（各都道府県労働局）へ相談してください。
身の危険があるときは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

プラス面は最初はまず出てきません。「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：「提案をすぐに却下されるから、根拠をそろえて資料を準備する力がついた」
「上司が厳しいぶん、同僚と助け合う関係ができた」

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。