

元カノへの「好き」を両面から見る ワークシート

元カノが忘れられないあなたへ (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：夜になると彼女のSNSを見てしまう／二人で行った店の前を通ると苦しい／「あのとき、ああしていれば」と考えてしまう／もう誰も好きになれない気がする

彼女に対して感じていること

苦しいこと・後悔していること

不安なこと・怖いこと

自分に対して感じていること

STEP 2 彼女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：仕事で失敗して落ちこんでいた夜、何も聞かずにごはんを作って待っていてくれた／どんなに疲れていても、笑って話を聞いてくれた

STEP 3 彼女として、満たされていたものは？

彼女として満たされていたものは、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／誰かに必要とされている実感／帰る場所があるという落ち着き

元カノへの「好き」を両面から見る ワークシート

元カノが忘れられないあなたへ (2/2)

STEP 4 STEP 2の特性の、マイナス面を書き出す

彼女を嫌いになるためではありません。その特性が、あなたや彼女自身にもたらしていた不利益を、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：彼女に甘えるぶん、自分で気持ちを立て直す力が育たなかった／何も言わない彼女が本当は何を感じていたのか、わからないままだった／彼女のがまんに気づけなかった／支えてもらうことに慣れて「ありがとう」を言わなくなった／友だちとの時間が減っていた

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

STEP 5 自分の中にも、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。彼女に見ていた素敵なのは、あなたの中にもあります。

例：自分も、落ちこんでいる後輩を何も聞かずに飲み連れに出している／自分も、友だちの愚痴に最後まで付き合っている

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、彼女でしか満たせないものだったでしょうか。今も別の形であなたのまわりにないか、探してみます。

友人・家族とのつながりで：

仕事・趣味で：

これから会う人との関係で：

自分で自分を大切にすることで：

彼女を好きだった自分も、苦しんでいる今の自分も、どちらも本当の自分です。