

娘への「嫌い」を両面から見る ワークシート

娘編 (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。書いているうちに涙が出たり、手が止まったりしても大丈夫です。今日できるところまでで十分です。このシートは、娘さんに見せるためのものではありません。

STEP 1 娘に対して、いま感じていることを書き出す

きれいな言葉でなくてかまいません。頭の中にある気持ちを、そのまま紙の上に出してみます。

例：話しかけても無視されて悲しい／「うざい」と言われるたびに腹が立つ／何を考えているのかわからなくて怖い／こんなふうと思う自分が情けない

腹が立つこと

悲しいこと・寂しいこと

心配なこと・怖いこと

自分を責めてしまうこと

STEP 2 娘の言動で、いちばん許せないことを1つ、場面で書く

「性格が悪い」ではなく、いつ・どこで・何をしたかを書きます。いちばん心が揺さぶられた場面を1つだけ選びます。「してくれないこと」でもかまいません。

例：先週の夜、夕食に呼んだら「うざい」と言って、部屋のドアを強く閉めた／誕生日にプレゼントを渡しても「ありがとう」を言わなかった

STEP 3 その場面で、本当はどうしてほしかったか

あなたが娘に望んでいたことは、あなたが大切にしていることのヒントです。

例：ひとことでいいから、家族と話してほしかった／わたしの頑張りを、少しでもいいから認めてほしかった

娘への「嫌い」を両面から見る ワークシート

娘編 (2/2)

STEP 4 STEP 2の言動が、もたらしているプラス面を書き出す

「よかった」とする必要はありません。娘さんや、あなた自身にもたらしているものを、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：娘が自分の気持ちを言葉にできるようになった／親に反発できるほど、娘の中に「自分」が育っている／わたしが言い方を見直すきっかけになった／ひとりの時間ができた／夫と娘のことを話し合うようになった

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

STEP 5 あなたも、同じことを誰かにしていないか探す

責めるためではありません。形を変えて、夫・親・職場の人・友人などにしていないかを探します。「娘だけが」という見方がゆるむと、娘をひとりの人として見られるようになります。

例：わたしも夫に「もういい」と言って、話を打ち切っている／わたしも母からの電話に、そっけなく返している

STEP 6 娘が大切にしているもの（価値の序列）を探す

人は、大切にしていることには、誰に言われなくても時間とお金とエネルギーを注ぎます。娘さんの毎日を思い浮かべて書いてみてください。

娘が時間を忘れて取り組んでいること：

娘がお金を使っていること：

娘が言われなくても続けていること：

娘を嫌いなわたしも、娘を大切にしてきたわたしも、どちらも本当のわたしです。