

娘婿へのモヤモヤを両面から見る ワークシート

娘婿編 (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。誰かに見せるためのものではないので、遠慮はいりません。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 娘婿について、モヤモヤしていることを書き出す

小さなことも書いてください。頭の中にあるものを、全部紙の上に出してみます。

例：あいさつがそっけない／うちに来ても座ったままで何もしない／娘に家事を全部やらせている／婿の実家には毎月行くのに、うちには年に2回だけ

礼儀・ふるまい

娘や孫への接し方

お金・仕事・暮らし方

婿の実家とのこと

STEP 2 いちばん許せない婿の言動を1つ、場面で書く

「常識がない」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：お正月にうちへ来たとき、食事のあと座ったままスマホを見ていて、片づけを手伝わなかった

STEP 3 その奥にある、わたしの気持ち

怒りの奥には、心配や寂しさが隠れていることがあります。いちばん近いものに○をつけて、思うことを書きます。

例：(心配) 娘が無理をしていないか気になる／(寂しさ) 娘がわたしより婿の味方をするのが寂しい

心配 ・ 寂しさ ・ 悔しさ ・ 見下された気持ち ・ そのほか ()

娘婿へのモヤモヤを両面から見る ワークシート

娘婿編 (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、娘夫婦、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：娘が気の利く、しっかりした人になった／わたしの台所のやり方を崩されない／夫が婿と話す時間ができた／娘夫婦がわたしに頼りすぎない／わたしが自分の時間を持てる

- | | |
|----------|-----------|
| 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・夫の実家・親・職場の人などにしていないか、若いころの自分はどうかを探します。

例：わたしも夫の実家では、お客さまのように座っていた／わたしも夫に、家のことを任せきりにしていることがある

STEP 6 娘が、婿を選んだ理由を考える

娘さんが大切にしているもの（価値の序列）のヒントになります。婿のどんなところが、娘さんにとって大切なのでしょうか。

娘が婿といるときの、娘の様子：

婿の、娘にとって大切そうなところ：

わたしが、これから自分のために使いたい時間：

娘の家庭は、娘と婿のもの。わたしの人生は、わたしのもの。