

「可愛い」の裏側を見つける 両面ワークシート

娘が可愛くて仕方ない。その気持ちは、とても自然なものです。ただ、好きな面だけが大きく見えているとき、心は少し浮き上がっています。娘の「可愛い」と感じる場面に隠れた**マイナス面**と、**自分の中にある同じ面**を探して、心のバランスを整えていくためのシートです。

1 いちばん「可愛い」と感じる場面を、ひとつ具体的に書く

「いつも」「全部」ではなく、動画で切り取れるくらい具体的に。いつ・どこで・娘が何と言ったか（何をしたか）まで。

×娘はいつも可愛い → ✓日曜の夕方、玄関を開けたら娘が「パパ〜！」と走ってきて抱きついてきた

2 その瞬間、わたしの心はどうなっている？

からだの感じや、頭に浮かぶ言葉をそのまま書きます。

例：一日の疲れが吹き飛ぶ／この子のためなら何でもしたくなる／この子さえいれば何もいらんと思う

3 その場面で、わたしが娘に期待していることは？

期待が大きいほど、それが叶わなかったときの落ちこみも大きくなります。

例：ずっとパパを好きでいてほしい／いつまでもこのままでいてほしい／パパより好きな人をつくらないでほしい

4 その「可愛い」がなくなったら、わたしはどう感じる？

反抗期に「パパ嫌い」と言われたら。話しかけても返事がなくなったら。大切な人を連れてきたら。

想像したときの気持ちを、正直に書いてみてください。

次のページで、**プラス面**と**マイナス面**を**同じ数になるまで**書き出し、**わたしの中にある同じ面**を探します。

このワークは、娘を可愛いと思う気持ちを否定したり、愛情を減らしたりするためのものではありません。偏りを整えて、娘との関係を長く心地よく続けていくためのものです。

5 プラス面とマイナス面を、同じ数になるまで書き出す

プラス面はすぐに出てきます。むずかしいのはマイナス面です。「可愛い娘にデメリットなんてない」と感じるのが普通です。それでも、わたしにとってと娘にとっての両方から、プラス面と同じ数を目指して探してみてください。

プラス面

その場面で、わたしと娘が
うれしいこと・満たされること

1

2

3

4

5

6

7

マイナス面

その場面が、わたしと娘に
もたらしているデメリット

1

2

3

4

5

6

7

マイナス面の例：「娘の機嫌ひとつで、わたしの一日の気分が左右される」「娘が自分で考える前に、つい手を貸してしまう」「妻との会話や時間が後回しになっている」

6 わたしの中にも、同じ面はない？（形が違ってもいい）

娘の「可愛い」と感じる言動と同じことを、わたしがしている（してきた）場面を探します。相手は娘でなくてかまいません。

「パパ〜！」と全身で慕ってくる → 子どものころ、父の帰りを玄関で待っていた／今も、信頼する人には素直に甘えている

7 次に「可愛い」があふれたときに、思い出すひとこと

例：「可愛い。そして、この子にはこの子の人生がある」

8 書き終えて、いま感じていること

ひとりでマイナス面が見つからないときは、それだけ娘さんへの思いが大きいということです。

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、ひとりでは見えにくい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。