

隠れたプラス面を見つける 両面ワークシート

モヤモヤ、寂しさ、「おかしい」という気持ち。夫婦の生活費やお金のこと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。

1 引っかかっている場面を、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。

× 夫はお金に細かい → ✓ 先月、夕食のあとに夫が「生活費は半分ずつね」と言い、家事や子どもの送り迎えの負担については何も話さなかった

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：公平さ、将来への貯え、自分で稼いだお金を自由に使えること

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・威嚇、人格を否定する言動の繰り返し、生活費を渡さない・収入や貯金をすべて握る・使い道を細かく責めるなどの経済的支配（経済的DV）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、DV相談ナビ「#8008」・DV相談+（24時間）へご相談ください。身の危険を感じたら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：「折半だから、自分のお金の使い道を自分で決められている」「夫の一言が、家計をふたりで話し合うきっかけになった」「お金の流れを自分で把握する習慣がついた」

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、それだけ大切にし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、隠れたプラス面と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。