

夫の拒否を両面から見る ワークシート

夫に拒否されて辛い気持ちを書き出し、夫が大切にしているものと、「拒否」の見ていなかった面を探して、心の重さを下ろすためのシートです。

1 辛かった場面を、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。

× 夫はいつも拒否する → ✓ 土曜の夜、寝室で夫の背中にそっと触れたら「疲れてるから」と言って、向こうを向いてしまった

2 そのとき、心の中で自分に言った言葉と、本当にほしかったもの

例：「わたしには女性としての魅力がない」／本当にほしかったのは「大切にされている実感」

3 夫がいま大切にしているもの（夫の価値の序列の上位）は？

夫が言われなくてもやっていること、時間・お金・体力を惜しまず使っているものを3つ。仕事、子ども、趣味、休息など。

4 夫の側から見ると、その場面はどう見える？

納得できなくてかまいません。その日の夫の朝から夜までを思い浮かべて、「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、夫の「拒否」という言動の**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、生活費を渡さないなどの経済的支配は、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）、警察相談専用電話「#9110」などに相談してください。眠れない・食欲がない・涙が止まらない状態が2週間以上続くときは、心療内科やかかりつけ医に相談しましょう。

5 「拒否」の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。「拒否されてよかった」という必要はありません。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

夫の拒否で、わたしが傷ついたこと・困ったこと・失ったもの

1

2

3

4

5

6

7

8

プラス面

そのおかげで、わたしが得たもの・気づいたこと・育ったもの

1

2

3

4

5

6

7

8

プラス面の例：「自分の体と心をいたわる時間が増えた」「夫以外の楽しみや友人とのつながりを育てられた」「本当にほしいのは“大切にされている実感”だと気づけた」

6 わたしの中にも、同じ面はない？

形が違っていてもかまいません。例：疲れている日に、夫の話や誘いを「あとでね」と後回しにしたこと

7 夫に伝えたいこと（「わたし」を主語にして）

例：「責めたいわけじゃないの。あなたに触れてもらえないと、わたしは寂しい」

ひとりでプラス面が見つからないときは、それだけ夫との関係を大切にしてきたということです。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。