

羨ましい気持ちを両面から見る ワークシート

専業主婦への羨ましさ編 (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。羨ましいと感じる自分を責めなくて大丈夫です。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 羨ましいと感じた場面と、相手の「羨ましい面」を書く

いつ、何を見て、相手のどんなところを羨ましいと感じたかを、具体的に書きます。

例：専業主婦の友人が、平日の昼に子どもと公園で過ごしている写真をSNSにあげていた → 子どもとゆっくり向き合っているところ

場面：

羨ましい面：

STEP 2 羨ましさの奥にある「本当はこうしたい」を書く

羨ましいのは「立場」ではなく、「時間」「ゆとり」「認められること」かもしれません。

例：子どもの話を、急かさずに聞いてあげたい／疲れた日は、昼寝をしたい／頑張っていることを誰かに認めてほしい

STEP 3 羨ましい暮らしの「マイナス面」を書き出す

相手を否定するためではありません。その暮らしをしている人や、もしあなたがその暮らしをしたら、どんな大変さがあるかを探します。できれば10個以上。

例：子どもと一日中一緒に、ひとりの時間がない日もある／大人と話す機会が少ない／自分の収入がなく、使うお金に気がつかう／仕事に戻るときのブランクが不安／「家にいるのに」と言われる

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

メモ ここまで書いて、気づいたこと

羨ましい気持ちを両面から見る ワークシート

専業主婦への羨ましさ編 (2/2)

STEP 4 いまの自分の暮らしの「プラス面」を書き出す

働いている今の暮らしが、あなたや家族にもたらしているものを探します。できれば10個以上。

例：自分の収入があり、使い道を自分で決められる／職場で家族以外の人に認めてもらえる／子どもが保育園でたくさんの大人に見守られている／働く姿を子どもが見ている／段取りの力が身についた

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

STEP 5 STEP 1の「羨ましい面」を、あなたはどこで持っているか

形は違って、同じ面を別の場所で持っていないか探します。誰に対して・どんな場面で、と具体的に書きましょう。

例：寝る前の10分、子どもの話をしっかり聞いている／職場で後輩に丁寧に仕事を教えている／休日の朝は、子どもとゆっくり朝ご飯を食べている

STEP 6 羨ましいことを、小さく取り入れる一歩を決める

全部は無理でも、小さくなら取り入れられることがあります。いつ・何をするかを書きます。

例：次の有給休暇は平日に取って、子どもと公園へ行く／土曜の朝だけ、子どもとホットケーキを焼く

書き終えたら「わたしの暮らしにも、ちゃんと宝物がある」と、声に出してみてください。