

うらやましさをほどく 両面ワークシート

友人、同僚、きょうだい、SNSで見かけるあの人。嫉妬してしまう相手の**両方の面**と、**自分の中にある同じ面**を探して、相手を持ち上げすぎた気持ちと、自分を小さくする気持ちを下ろしていくシートです。

1 嫉妬している相手と、いちばんうらやましい場面を書く

「あの人は恵まれている」ではなく、動画で切り取れるくらい具体的に。

× 友人はいつも幸せそう → ✓ 先週、学生時代の友人が、夫と子どもと沖縄へ旅行した写真をインスタに載せていた

2 その場面の、何がうらやましい？

相手の特性や行動を、短い言葉にします。

例：家族に大切にされている／休みをとって旅行に行ける／迷わず自分の楽しみを選べる

3 それは、わたしの価値の序列の上位にある何とつながっている？

うらやましさは、あなたが大切にしているもののサインです。価値の序列は「価値観の優先順位」のこと。

例：家族とのつながり、自由な時間、認められること

4 わたしの中にも、同じ面はない？（形が違っていてもいい）

いつ・どこで・誰との間で、自分にも同じ面があったか。誰がそれを見ているかも書きます。

「家族に大切にされている」→ 母の誕生日にきょうだいで集まったとき、わたしも大切にされていた／後輩に「先輩がいてくれてよかった」と言われた

次のページで、相手のうらやましい面の**デメリット**と、今のわたしの形だからこそその**メリット**を、**同じ数になるまで**書き出します。

嫉妬から相手を傷つける行動がやめられないとき、眠れない・食べられない状態が2週間以上続くときは、このワークより先に医療機関や相談窓口を頼ってください。パートナーの嫉妬による束縛・監視・暴言は、DV相談ナビ「#8008」・DV相談＋（24時間）へ。身の危険を感じたら110番へ。

5 ふたつの面を、同じ数になるまで書き出す

相手の不幸を探すためではなく、どんな面にも両面があることを確かめる作業です。最初は「そんなものない」と感じるのが普通です。それでも、同じ数を目指して探してみてください。

相手のその面のデメリット

その面が、相手や周りの人にもたらしている
大変さ・負担・引きかえにしているもの

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

今のわたしの形のメリット

それを同じ形で持っていないからこそ、
得ているもの・できていること・避けられていること

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

デメリットの例：「旅行の計画やお金のやりくりで、相手も疲れているかもしれない」

「家族中心で、ひとりの時間がほとんどない」

メリットの例：「休日を自分のペースで過ごせる」「仕事に打ち込んできたから、今の経験と収入がある」

6 書き終えて、あの人とわたしはどう見える？

ひとりで両面が見つからないときは、それだけ大切なテーマだということです。

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、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。