

手を繋がなくなった寂しさを 両面から見る ワークシート

寂しさを書き出して、夫が大切にしているもの（価値の序列）と、手を繋がらない今の**マイナス面とプラス面の両方**を見ていくシートです。

1 最後に夫と手を繋いだのは、いつ・どんな場面でしたか？

思い出せる範囲でかまいません。そのとき感じていたことも書いてみましょう。

例：3年前の旅行先で、人混みの中で夫がさっと手を取ってくれた。うれしかった。

2 夫と手を繋がらないとき、わたしはどう感じている？

きれいな言葉にしなくて大丈夫です。浮かんだ気持ちをそのまま書きます。

例：寂しい／もう女性として見られていないのかな／わたしからは今さら言い出せない

3 手を繋ぐことで、わたしが本当に欲しいものは？

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。

例：安心、つながっている実感、大切にされている実感

4 夫が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、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：仕事、家族の生活を守ること、子どもとの時間、趣味の釣り

5 夫は手を繋ぐ代わりに、どんな形でわたしを大切にしている？

夫の愛情は、夫が大切にしているものの形で表れていることが多いです。

例：毎日働いて家計を支えてくれる／重い荷物を黙って持ってくれる／雨の日に駅まで迎えに来てくれる

6 夫が手を繋がないことの、マイナス面とプラス面を書き出す

プラス面は、最初はなかなか出てきません。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

手を繋がないことで、寂しいこと・困っていること・失っているもの

1

2

3

4

5

6

7

8

プラス面

手を繋がないおかげで、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

プラス面の例：「子どもと手を繋ぐ時間をたっぷり持てた」
「本当に欲しいのは“手”より“大切にされている実感”だと気づけた」

7 わたしの中にも、同じ面はない？

例：夫に誘われたのに「あとでね」と後回しにした。責めるためではなく、見方をゆるめるための質問です。

8 今週ためしてみる、小さな一歩

夫が大切にしているものにつなげると、受け取ってもらいやすくなります。例：寒い日に「手、冷たいね」

9 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、ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションで、ファシリテーターが質問を重ねながら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。