

妻の拒否を両面から見る ワークシート

妻に拒否されて辛い気持ちを書き出し、妻がいま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、ふたりの心の距離を縮めるためのシートです。

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。

× 妻はいつも拒否する → √ 金曜の夜、子どもが寝たあとに妻の肩に触れたら「やめて、疲れてるの」と手を払われた

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：「もう男として見られていない」／本当にほしかったのは「必要とされている実感」

3 妻がいま大切にしているもの（妻の価値の序列の上位）は？

妻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。子ども、仕事、家の中を整えること、睡眠など。

4 妻の側から見ると、その場面はどう見える？

その日の妻の朝から夜までを思い浮かべてみてください。家事・育児・仕事・体調。「そういう見え方もある」と書くだけで十分です。

次のページで、妻の「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。

夫婦であっても、同意のない性行為は許されません。不機嫌・無視・大きな声などで圧力をかけることも、このワークの目的と反対です。気持ちが抑えられないときや、眠れない・食欲がない状態が2週間以上続くときは、心療内科やかかりつけ医、専門の相談窓口を頼ってください。

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

妻の拒否で、自分が傷ついたこと・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、自分が得たもの・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：「家事や育児の分担を見直すきっかけになった」「妻の疲れや体の変化に気づけた」「自分の健康や生活習慣を見直せた」

6 自分の中にも、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、妻の「話を聞いて」を「あとでね」と後回しにしたこと

7 妻が大切にしているものに沿って、伝えたいこと

例：「子どもが寝たら15分だけ、ふたりでお茶を飲みたい。君がひと息つける時間にもしたいから」

ひとりでプラス面が見つからないときは、それだけ妻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。