

隠れたプラス面を見つける 両面ワークシート

イライラ、悲しみ、許せない気持ち。心に引っかかっている出来事の「**見えていないもう一方の面**」を探して、感情の重さを下ろすためのシートです。

1 引っかかっている場面を、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。

× 夫はいつも気が利かない → ✓ 昨日の夕方、両手に買いものの袋を持って帰ったとき、夫はテレビを見たまま「おかえり」とだけ言った

2 その場面で、わたしが大切にされなかったと感じたものは？

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。

3 相手が大切にしているもの（相手の価値の序列の上位）は？

相手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。

4 相手の側から見ると、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、この場面の**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。

5 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。「そんなものない」と感じるのが普通です。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

その出来事で、困ったこと・傷ついたこと・失ったもの

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

プラス面

その出来事のおかげで、得たもの・できるようになったこと・避けられたこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

プラス面の例：「夫が気づかないから、自分で段取りする力がついた」「頼れないぶん、友人や実家とのつながりが保てている」

6 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、それだけ大切にしてきた関係だということです。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、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。