

失恋を乗り越える ワークシート

いまの自分を知り、気持ちを外に出す (1/2)

正しい答えはありません。誰にも見せない前提で、思ったとおりに書いてください。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。

何日かおきを書く、つらさの波が少しずつ小さくなっていくのがわかります。

書いた日： _____ 別れてから： _____

STEP 1 いまのわたしは、どの段階に近い？

- ☐ ショック期 まだ信じられない・現実感がない ☐ 思い焦がれる時期 連絡したい・SNSを見てしまう
☐ 落ち込む時期 何もしたくない・自分を責める ☐ 立ち直っていく時期 思い出しても痛みが小さい

いまのつらさ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0=おだやか 10=いちばんつらい

STEP 2 からだのチェック (できたものに✓)

- ☐ ゆうべは眠れた ☐ 1日1回は食べた ☐ 誰かと少し話した ☐ お酒が増えていない
☐ 外の空気を吸った・少し歩いた ☐ お風呂やシャワーに入った

✓が少ないときは、STEP 3より先に、まず休むことと食べることを。

STEP 3 いまの気持ちに、いくつでもチェック

- ☐ 悲しい ☐ 寂しい ☐ 悔しい ☐ 腹が立つ ☐ 不安 ☐ 後悔している ☐ 恥ずかしい ☐ むなしい
☐ ほっとした ☐ その他 ()

いちばん強い気持ちについて、思いつくまま書きましょう。

STEP 4 「連絡したい」と思ったら、送る前にここへ

送りたい言葉を、まずここに書きます。24時間たってから読み返し、それでも送るかどうかを決めましょう。

① 送りたい言葉

② 24時間後に読んだ気持ち

STEP 5 今日のわたしに、かけたいひと言

例：「今日もよく一日を過ごしたね」「泣いてもいいよ」

失恋を乗り越える ワークシート

あの恋から、受けとったもの（2／2）

少し落ち着いてきたら、書いてみてください。最初はなかなか出てこないのが普通です。何日かに分けて、少しずつで大丈夫です。

STEP 6 相手がくれていたものと、いまそれが届いているところ

左には、相手がくれていたものを場面が浮かぶくらい具体的に書きます。右には、それがいま誰から・何から届いているかを探して書きます（友人、家族、仕事、自分自身…形がちがってもかまいません）。

例：仕事で落ちこんだ日に、何も聞かずに話を聞いてくれた → 先週、同僚がランチに誘って話を聞いてくれた／姉が電話をくれた

相手がくれていたもの	いま、それが届いているところ
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

STEP 7 あの恋と別れから、得たもの

恋から学んだこと、身についた力、別れたからこそ手に入ったもの（自由な時間、新しい出会い、自分の本音への気づき…）を書きます。つらさと同じくらいの数を目指して、ゆっくり探しましょう。

※相手を悪く思うためでも、別れを「よかった」と無理に思うためでもありません。片方だけになっていた記憶を、等身大に戻すためのものです。

STEP 8 これからのわたしが、大切にしたいこと

書き終えたあとのつらさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 1枚目とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：眠れない・食べられない・何も手につかない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。「消えてしまいたい」と感じるときは、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）、こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 へ。

失ったものは、形を変えて、いまもあなたのまわりにあります。