

承認欲求をほどく ワークシート

「認められたい」に気づいて、自分で満たす（1/2）

「認められたい」と強く感じたあと、少し落ち着いてから書きましょう。正しい答えはありません。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。

承認欲求は、誰にでもある自然な気持ちです。なくすためではなく、自分で満たせる分をふやすためのシートです。

STEP 1 「認められたい」と強く感じた場面を、ひとつ書く

例：夕食を手作りしたのに、家族は何も言わずにスマホを見ながら食べていた

気持ちの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0＝気にならない 10＝頭から離れない

STEP 2 誰に、何を認めてほしかった？

誰に： _____ 何を： _____

STEP 3 その下にある気持ちに、いくつでもチェック

- ☐ 安心したい ☐ わかってほしい ☐ 休みたい ☐ 役に立ちたい ☐ 大切にされたい ☐ ひとりはさみしい
☐ 嫌われたくない ☐ 失敗が怖い ☐ その他（ ）

本当は、 _____ したかった

STEP 4 今日のわたしを、自分で認める（寝る前に3つ）

例：結果：資料を期限までに出した / 行動：苦手な電話を、先にかけた / 存在：疲れていたのに、ちゃんとご飯を食べた
うまくいったことだけでなく、やってみたことや、今日も一日を過ごしたことも入れて大丈夫です。

結果 うまくいったこと： _____

行動 やってみたこと： _____

存在 今日のわたしに： _____

STEP 5 わたしが本当に大切にしたいことは？

「ほめられるかどうか」ではなく、誰に言われなくても時間やお金を使ってしまうことから探してみましょう。

わたしが大切にしたいのは： _____

明日、そのためにできる小さなこと： _____

書いたあとの気持ちの強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ はじめとくらべてみましょう

承認欲求をほどく ワークシート

認めてほしい相手を「両面」で見る (2/2)

STEP 6 いちばん認めてほしい相手を、ひとり書く

親、夫、上司、ママ友、SNSで見かけるあの人など。「この人にほめられたい」「この人には嫌われたくない」と思う人です。

その人に認められたい気持ちの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

STEP 7 「すごいところ」と「その裏にある大変さ」を書く

その人の「すごい」「かなわない」と思うところを左に書きます。右には、その同じところが、その人自身やまわりにもたらしている大変さ・デメリットを、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：何でも完ぺきにこなす職場の先輩 すごいところ＝仕事が早い／みんなに頼られる

その裏の大変さ＝人にまかせられず、いつも残業している／頼まれごとを断れず、休みの日も連絡がくる

すごいところ (かなわないと思うところ)	その裏にある、大変さ・デメリット
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

※相手を下げるためのものではありません。持ち上げすぎていた相手を、自分と同じ高さに戻すためのものです。

STEP 8 その「すごいところ」を、わたしも形を変えて持っていない？

例：仕事が早い→わたしも、家事の段取りなら誰よりも早い／みんなに頼られる→実家の親戚からは、いつも相談される

書き終えたあとの気持ちの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) STEP 6とくらべてみましょう

STEP 9 気づいたこと・自分にかけたいひと言

ひとりで抱えないでください：人の反応が気になって眠れない・何も手につかない状態や、気分の落ちこみが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、#いのちSOS (0120-061-338)、よりそいホットライン (0120-279-338) へ。

「認められたい」は、あなたが大切にしたいものを教えてくれるサインです。