心を整える
「失ったもの」と「今あるもの」ワークシート

お父さんを亡くしたあと、「受け入れられない」「立ち直れない」と感じるのは、めずらしいことではありません。それだけ、お父さんがあなたの毎日を支えてくれていたということです。このシートでは、お父さんがくれていたものが、**いま、どんな形で、誰から届いているか**をゆっくり探します。つらくなったら、途中でやめても大丈夫です。

1 父について書く

呼び名（お父さん・親父など）、亡くなった時期、最後に交わした言葉や、最後に会った日のこと。

2 父がくれていた、恋しいものは？

「頼りになる父だった」から、もう一歩だけ、場面が浮かぶくらい具体的に。思い出せたものから、いくつでも。

例：頼りになった　→　**✓仕事で迷ったとき、電話で「お前が決めたなら大丈夫だ」と言ってくれた**
✓実家に帰ると、駅まで車で迎えに来てくれた

3 それは今、誰が・何が、どんな形でくれている？

お父さんの代わりを探すワークではありません。左に「2」の恋しいものを、右に、今それが届いている形（人・もの・自分自身）を書きます。1つの欄に複数書いても、空いたままでもかまいません。あとで書き足して大丈夫です。

恋しいもの 父がくれていたこと	**今、くれている人・もの** 誰が・何が・どんな形で
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

例：「お前が決めたなら大丈夫だ」→ 背中を押してくれる夫や先輩、迷ったときに父の口ぐせを自分にかける習慣
「駅まで迎えに来てくれた」→ 送り迎えしてくれる兄弟、帰省のたびに声をかけてくれる近所の人…

「父のところへ行きたい」「消えてしまいたい」と感じるときは、このワークより先に、ひとりで抱えずに相談してください。
よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）／いのちの電話 0570-783-556
こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

© 愛原百麗｜看護師ライフコーチング

4 父がいた頃と、今の形。両方の面を書き出す

左はお父さんとの思い出を悪く言うためではなく、右も「お父さんがいなくなってよかった」という意味ではありません。「失ったものばかり」が見えているときに、反対側にもそっと光を当てるためのワークです。
一度で埋まらなくて大丈夫です。何日かに分けて、急がずに、左右を見比べながら探してみてください。

父がいた頃の、大変だったこと
心配・気づかい・我慢していたこと

1
2
3
4
5
6
7
8
9

今の形になって、得ているもの
新しいつながり・気づき・できるようになったこと

1
2
3
4
5
6
7
8
9

例：左「父の体調が心配で、電話のたびに気をもんでいた」「父の前では、言いたいことを飲みこんでいた」
　　右「母と話す時間が増え、母の知らなかった一面を知った」
　　「父の口ぐせを思い出して、自分で自分の背中を押せるようになった」

5 ここまで書いて、いま感じていること

ひとりで書き進められないのは、それだけ深くお父さんを思ってきたからかもしれません。
ドクター・ディマティーニ・メソッドには、大切な人を失った・得たという感覚を扱う**「C面」**のワークがあり、セッションではファシリテーターが質問を重ねながら一緒に進めていきます。

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/

お父さんを亡くした悲しみは自然な反応で、決まった期限はありません。何年たっても涙が出るのは、おかしなことではないのです。ただ、**眠れない・食べられない・仕事や家事ができない状態が2週間以上続く**ときは、心療内科や精神科に相談してください。受診は弱さではありません。このシートは医療の代わりにはなりません。ほかの相談窓口は1枚目の下にあります。
「父のところへ行きたい」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）へ。

※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。