

喪失感をほどく

「失ったもの」と「今あるもの」ワークシート

長く付き合った彼と別れたとき、心は「彼がくれていたものは、もう二度と手に入らない」と感じます。このシートでは、彼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**をゆっくり探していきます。

1 別れた彼について書く

呼び名、付き合っていた期間、別れた時期。

2 彼がくれていた、恋しいものは？

「優しかった」ではなく、場面が目浮かぶくらい具体的に。思い出せたものから、いくつでも。

×彼は優しかった → ✓仕事で落ち込んだ日、駅まで迎えに来てくれた
✓寝る前に「今日どうだった？」と電話で話を聞いてくれた

3 それは今、誰が・何が、どんな形でくれている？

左に「2」の恋しいものを、右に今それをくれている人・ものを書きます。彼の代わりを探す作業ではありません。同じ形でなくてかまいません。家族・友人・仲間・自分自身・趣味や場所なども。1行に複数書いてもOKです。最初は「そんなの、ない」と感じるのが普通です。空欄があっても大丈夫。後日また戻ってきてください。

恋しいもの 彼がくれていたこと	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：「寝る前に話を聞いてくれた」→話を聞いてくれる友人、連絡をくれる母、自分をいたわる時間…

「消えてしまいたい」「もう生きていたくない」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

4 彼と付き合っていた頃と、今の形。両方の面を書き出す

左は彼や思い出を悪く言うためではなく、右も無理に「別れてよかった」と思うためではありません。記憶の中で「失ったものばかり」に傾いている見え方を、つり合いのとれた等身大の見方に戻すためのワークです。左右を行き来しながら、ゆっくり探してみてください。一度で埋まらなくて大丈夫です。

付き合っていた頃の、大変だったこと

不安・気づかい・彼に合わせて我慢していたこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

今の形になって、得ているもの

新しいつながり・休息・気づき・できるようになったこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

例：左「彼の予定に合わせて、友人との約束を断っていた」「休日も連絡を待って落ち着かなかった」
右「疎遠だった友人と、また会うようになった」「自分の好きな休日の過ごし方を思い出した」

5 書き終えて、いま感じていること

ひとりで書き進められないときは、それだけまっすぐに彼を大切にしてきた証拠です。

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/>

失恋の悲しみは自然な反応で、立ち直るまでの期間に決まりはありません。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、「失恋くらいで」とためらわずに、心療内科や精神科に相談してください。このワークシートは医療の代わりではありません。

「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）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。