

「怖い」という気持ちは、頭の中だけで考えていると、どんどん大きくなります。紙に書き出して、いつ、何が、どのくらい怖いのかを見えるようにしていきましょう。

CHECK 心と体の黄色信号（当てはまるものに✓）

- | | |
|--|---|
| ☐ 帰る前に、動悸や胃の痛みがある | ☐ 眠りが浅い・夜中に目がさめる |
| ☐ 妻の足音や物音に、びくっとする | ☐ お酒の量が増えた |
| ☐ 仕事でも、家のことが頭から離れない | ☐ 言いたいことを、飲みこんでばかりいる |

✓が多い、または2週間以上続いているときは、ひとりで抱えずに医療機関や相談窓口へ。

STEP 1 怖いと感じた場面を記録する

例：月曜の夜、帰宅が30分遅れた／「連絡くらいできないの？」と強い口調で／胃がぎゅっとして、何も言えなかった／「電車が止まっていた。次からは駅で連絡する」

いつ・どこで	
妻の言葉・態度	
自分の体の反応	
本当は言いたかったこと	

いつ・どこで	
妻の言葉・態度	
自分の体の反応	
本当は言いたかったこと	

STEP 2 記録を見て、気づいたこと

怖くなりやすい時間帯や話題、妻が疲れているときのパターンはありますか？

暴力・物を壊す・人格を否定する言葉・何日も続く無視があるときは、このワークより先に、自分の安全と相談を。
DV相談+（プラス）0120-279-889（電話は24時間・男性の相談にも対応）／ DV相談ナビ #8008

ここからは、暴力や人格を否定する言葉がない場合のワークです。妻の怖い面だけでなく、その面が家族にもたらしているものも見ていきます。無理に「感謝しよう」としなくて大丈夫です。

STEP 3 妻が大切にしているもの

妻が時間やお金を使っていること、よく話す話題、言われなくてもきちんとしていることは？

例：子どもの生活リズム／家の中が片づいていること／時間を守ること

1 _____ 2 _____

STEP 4 怖い面と、助けられている面を、同じ数だけ

例：怖い面「帰りが遅れると、強い口調で責める」

助けられている面「時間を意識して、仕事の段取りがよかった」「子どもの寝る時間が守られている」

怖い面・困っている面

1 _____
2 _____
3 _____

助けられている面

1 _____
2 _____
3 _____

STEP 5 自分の中にも、同じ面はない？

例：職場で、遅れてきた部下に同じ口調で言っていた

STEP 6 妻に伝えたい「わたしメッセージ」

例：「強く言われると、ぼくは何も言えなくなる。落ち着いて話したいから、20分だけ時間をちょうだい」

書いていて苦しくなったら、ゆっくり3回呼吸して、今日はここまでにしましょう。眠れない・気分が落ちこむ日が2週間以上続くときは、医療機関に相談してください。

※STEP 4・5は、ディマティーニメソッドの「B面」の考え方をもとにしています。愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。