

心を整える「得られなかったもの」と「今あるもの」ワークシート

子どもがいない人生編（1／2）

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。書いているうちに涙が出たり、手が止まったりしても大丈夫です。つらくなったら、今日はそこで閉じてかまいません。

STEP 1 いま、心に引っかかっている場面を書く

いつ・どこで・誰の、どんな言葉や出来事で、心が沈んだかを書きます。

例：お正月、親戚に「お子さんはまだ？」と聞かれて、笑ってごまかした／友人のSNSで、子どもの入学式の写真を見た夜、なかなか眠れなかった

STEP 2 「子どもがいたら得られたはず」と感じているものを書き出す

「子どもが欲しかった」を、もう少し具体的にしてみます。どんな時間、どんな役割、どんな気持ちを思い浮かべていたでしょうか。

例：家族がにぎやかに集まる時間／親に孫を抱かせてあげること／「お母さん」と呼ばれること／誰かを育てる喜び／老後に頼れる存在

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

STEP 3 それが今、どこで・誰から・どんな形で届いているかを探す

STEP 2 のひとつひとつについて、同じ役割を、今どこかで・誰かが・別の形で果たしてくれていないか探します。1つにつき3つ以上が目安です。すぐに見つからなくても大丈夫です。

例：家族がにぎやかに集まる時間 → 姪や甥が遊びに来る日／友人の家族とのバーベキュー／職場の仲間との食事会

得られなかったと感じているもの	今、別の形で届いているもの（どこで・誰から・どんな形で）

心を整える「得られなかったもの」と「今あるもの」ワークシート

子どもがいない人生編（2／2）

STEP 4 子どもがいない人生が、あなたにもたらしているものを書き出す

「よかった」と思う必要はありません。意識して探すと見つかるものを、できれば10個以上書いてみましょう。

例：夫婦2人で向き合う時間が長い／仕事や学びに打ち込めた／親の介護にしっかり向き合えた／自分の心と向き合う時間を持てた／旅行や趣味を思いきり楽しめる

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 うらやましく見える人が抱えている大変さを想像する

比べて苦しくなる相手を1人思い浮かべます。責めるためではなく、相手を「完璧に幸せな人」から「ひとりの人」として見直すためです。

例：子育て中の友人 → 自分の時間がほとんどない／教育費の心配をしている／仕事と家事と子育てで、いつも寝不足

うらやましく見える人：

STEP 6 これからの人生で大切にしたいこと

あなたの価値の序列（何を大切にするか順番）のヒントになります。思いつくまま書いてください。

時間を忘れて取り組めること：

お金を使っても惜しくないこと：

誰に言われなくても続けていること：

書き終えたら「わたしの人生にも、ちゃんと届いているものがある」と、声に出してみてください。