

罪悪感をほどく ワークシート

罪悪感を整理する (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。今日できるところまでで十分です。このシートは、誰かに見せるためのものではありません。

いまの罪悪感の強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=ほとんどない 10=いちばん苦しい

STEP 1 罪悪感を感じている出来事を、ひとつ書く

「わたしはひどい人間だ」ではなく、場面がひとつ浮かぶくらい具体的に書きます。

例：先週の電話で、母に「いま忙しいから」と言って、5分で切ってしまった

STEP 2 「事実」と「解釈」を分ける

例：事実＝電話を5分で切った／解釈＝わたしは冷たい娘だ、母はきっと深く傷ついた

実際に起きたこと（事実）

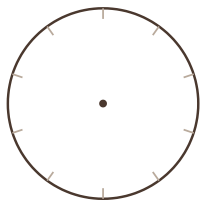
わたしがそう思っていること（解釈）

大切な友だちが同じことで悩んでいたら、なんと声をかける？

STEP 3 責任の円グラフを描く

関わったものを全部書き出して割合をつけ、円を区切ります。わたしの割合は、最後に書き入れます。

例：子どもの体調 40％／職場の人の配置 30％／ほかの人の休みと重なった 20％／わたし（連絡と引き継ぎ） 10％



_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %
_____	_____ %
わたしの責任 _____	_____ %

STEP 4 わたしにできる償いを書く

謝れる相手には、言いわけをせずにひと言。謝れない相手には、出さない手紙を。償いは、同じ相手でなくてもかまいません。

☐ 謝る ☐ 行動で返す ☐ 出さない手紙を書く ☐ 身近な人にしてみる

STEP 5 その「～すべき」は、誰のもの？

例：「親の介護は、娘が家ですべき」→母の口ぐせ・親戚の目→母が安全にすごせること、わたしが倒れずに会いに行けること

わたしの「～すべき」 _____

誰から教わったルール？ _____

本当に大切にしたいこと _____

罪悪感をほどく ワークシート

両面を見る (2/2)

STEP 6 出来事の「両面」を書き出す

1枚目の出来事が、相手と自分にもたらしたものを書きます。「よかった」とする必要はありません。よい面は、つらい面と同じ数になるまで、ゆっくり探してみてください。

※してしまったことを「悪くなかった」と正当化するためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探するためのものです。

例：反抗期の娘に、きつい言葉をぶつけてしまった
相手のつらい面＝傷ついた／部屋にこもった 相手のよい面＝「お母さんも限界だった」と知った／はじめて本音で話し合えた
わたしのよい面＝疲れをためこんでいたと気づけた／家族に「手伝って」と言えるようになった

	つらい面	よい面
相手に にとって	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____
	4. _____	4. _____
	5. _____	5. _____
わたしに にとって	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____
	4. _____	4. _____
	5. _____	5. _____

書ききれないときは、裏や別の紙に続けて書いてください。

書き終えたあとの罪悪感の強さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 1枚目とくらべてみましょう

STEP 7 相手か、自分にかけてたいひと言を書く

謝る言葉でも、「ありがとう」でも、自分へのねぎらいでもかまいません。

例：あのときは、わたしも限界だった。それでも、ずっと大切に思っているよ

罪悪感を感じるのは、誰かを大切に思ってきたしです。