依存体質を整える ワークシート

頼りすぎに気づいて、自分を満たす（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**頼ってしまうのは、あなたが弱いからではありません。**責めずに、そのまま書いてください。
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 診断チェックの結果を書く

人・恋愛依存： ＿＿＿ ／4　**尽くし依存：** ＿＿＿ ／4　**モノ・行動依存：** ＿＿＿ ／4

☐ 上手に頼れている　☐ 人・恋愛依存　☐ 尽くし依存　☐ モノ・行動依存　☐ ミックス　☐ 心が疲れている

STEP 2 頼りすぎてしまう場面と、そのときの気持ち

例：夜、彼からのLINEが2時間返ってこない → 何度もスマホを見て、「怒ってる？」と送ってしまう

☐ さびしい　☐ 不安　☐ こわい　☐ 見捨てられそう　☐ 疲れた　☐ イライラ　☐ むなしい
☐ その他（　　）

STEP 3 「10分待つ」記録

頼りたい・確かめたい・買いたいと思ったら、すぐに行動せず、10分待ちます。**待つ前と後の気持ちの強さ（0〜10）**をくらべてみましょう。

日時	したくなったこと	前	10分後	かわりにしたこと
例：火 22時	彼に「怒ってる？」と送る	8	5	お茶をいれた

STEP 4 自分で自分を満たすリスト

ひとりの時間に、自分にしてあげられることです。**当てはまるものにチェックを入れ、自分だけの方法も書き足してください。**

☐ 温かいお茶をゆっくり飲む　☐ お風呂にゆっくりつかる　☐ 散歩をする　☐ 好きな音楽を聴く
☐ ノートに気持ちを書く　☐ 「よくがんばってるね」と自分に言う　☐ 早めに寝る

わたしだけの方法 1.

2.

依存体質を整える ワークシート

頼る先を増やし、相手を両面で見る（2／2）

先に、あなたの安全を：暴力や暴言を受けている関係や、お酒・薬・ギャンブルなどがやめられないときは、このページより先に、安全と専門家への相談を優先してください。依存症の相談は、お住まいの地域の精神保健福祉センターへ。つらいときは、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間・無料）へ。

STEP 5 わたしの「頼る先」マップ

いま頼っている先を書き出し、**これから増やしたい頼る先に**☆をつけましょう。新しい柱は、1本ずつで大丈夫です。

人（友人・家族・職場）	場所・こと（趣味・習いごと）	相談先（窓口・専門家）

今週、自分で決める小さなこと： _____

やさしく伝えたい「NO」：「 _____ **だから、** _____ **ね」**

いまの心のざわつき度 ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 0＝おだやか　10＝とてもざわつく

STEP 6 頼りすぎている相手を、両面で見る

頼りすぎている相手（人・モノ・行動）： _____

すてきなところ・ なくてはならないところ	同じところの、 裏にある大変さ	同じすてきなところを、 わたしがもっている場面
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

例：恋人のAさん＝いつも話を聞いてくれる → Aさんにも、疲れて話を聞けない日がある → わたしも、職場の後輩の話をよく聞いている

いまの心のざわつき度 ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 最初とくらべてみましょう

STEP 7 いまの自分に、かけたいひと言

例：「頼りたくなるほど、がんばってきたね」「わたしも、わたしの味方だよ」

_____

_____

頼ってもいい。あなた自身も、あなたの大切な頼る先のひとつです。