かまってほしい気持ちを整える ワークシート

かまってほしい気持ちを、言葉にする（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。**「かまってほしい」と思うのは、大切にされたいという、あなたの願いです。**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

見て見て型： ＿＿＿＿ ／4　**心配して型：** ＿＿＿＿ ／4　**つなぎとめ型：** ＿＿＿＿ ／4

☐ 上手につきあえている　☐ 見て見て型　☐ 心配して型　☐ つなぎとめ型　☐ ミックスタイプ　☐ くたくた

STEP 2 最近「かまってほしい」と感じた場面

例：夫が、夕食のあいだずっとスマホを見ていた。わたしは「もういい」と言って、先に部屋に行ってしまった

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

STEP 3 その奥にある気持ちに、名前をつける

☐ さびしい　☐ 不安　☐ 認めてほしい　☐ わかってほしい　☐ 疲れた　☐ こわい　☐ 悲しい　☐ くやしい
☐ ひとりぼっち　☐ その他（　　）

※気持ちに名前をつけるだけで、心は少し落ち着きます。いくつ選んでもかまいません。

STEP 4 遠回しなアピールを、まっすぐな言葉に書きかえる

例：「もういい」→「スマホばかり見ていて、さびしかった。ごはんのときは、少し話したいな」

わたしがしたこと・言ったこと： ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

本当の気持ち： ＿＿＿＿＿＿＿＿ **だから、** ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ **してほしい**

まっすぐに伝えるなら：「 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ **」**

STEP 5 「さびしい」ときに、自分で自分をかまうリスト

元気なときに作っておきましょう。**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　☐ 好きな音楽を聴く　☐ 散歩をする　☐ お風呂にゆっくりつかる
☐ ノートに気持ちを書く　☐ 「さびしかったね」と自分に言う　☐ 好きな香りをかぐ

わたしだけの方法 1. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

かまってほしい気持ちを整える ワークシート

かまってちゃんに、疲れないために（2／2）

先に、あなたの安全を：相手から暴言や暴力、しつこいつきまといを受けているときは、このページより先に、あなたの安全を守ってください。相手が「死にたい」と口にしたり、自分を傷つけたりしているときは、ひとりで抱えずに、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間・無料）などに相談してください。

STEP 6　疲れてしまう相手と、その「かまって」の行動

例：同僚のAさん＝毎朝「寝てない」「しんどい」と話しかけてくる。こちらが忙しくても話が終わらない

相手： _____　**行動：** _____

_____

STEP 7　応える範囲を決めて、伝える言葉を準備する

ここまでなら、気持ちよく応えられる	ここからは、応えない
例：朝のあいさつのときに、ひと言返す	例：仕事中の長い雑談

伝える言葉：「 _____ **だから、** _____ **ね」**

例：「いまは仕事に集中したいから、話はお昼休みに聞かせてね」

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 8　相手の中に、自分を見る

STEP 6の行動が、あなたにもたらしてくれたもの（B面）と、形はちがっても、あなた自身が「かまって」を出している場面を、同じ数だけ書きます。

その行動が、もたらしてくれたもの	わたしが「かまって」を出している場面
1.	1.
2.	2.
3.	3.

例：もたらしてくれたもの＝人の体調の変化に気づけるようになった／断る練習ができた　わたしの場面＝夫の前でため息をついて、気づいてもらうのを待つ

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**

かまってほしい気持ちは、誰の中にもある。大切にされたいという願いです。