息子夫婦との距離を整える ワークシート

いまの距離を知る（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。**苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。**
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1　最近、息子夫婦のことで心が動いた場面を書く

例：お正月、息子夫婦は嫁の実家に3泊したのに、うちには日帰りで顔を見せただけだった。笑顔で見送ったけれど、そのあと台所でぼんやりしてしまった

寂しさの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　0＝まったくない　10＝いちばん強い

しんどさの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　両方あっても大丈夫です

STEP 2　わたしの距離感は、どのタイプに近い？（いくつでも）

- ☐ 寂しさが強い（追いかけ型）
- ☐ 気を使いすぎる（がまん型）
- ☐ くらべて傷つく（くらべ型）
- ☐ 疲れて離れたい（ひと休み型）
- ☐ その他（　　）

STEP 3　「〜してくれるはず」と、その出どころを書く

例：期待＝「お正月は、うちに2泊してくれるはず」／どこから来た？＝わたしが嫁だったころは、夫の実家で年末年始を過ごすのが当たり前だった

「〜してくれるはず」（期待）	その期待は、どこから来た？
1.	1.
2.	2.
3.	3.

STEP 4　わたしの「距離のものさし」を決める

それぞれについて、**わたしが笑顔で続けられる範囲**を書きます。ちょうどいい距離は、時期によって変わってかまいません。

- **連絡**
- **会う**
- **手伝い**
- **気持ちの置き場所**

※例：連絡＝用事は息子に。月に1〜2回、返事のいらない近況を送る／会う＝都合を聞いて、2か月に1回ランチ／手伝い＝孫の預かりは火曜と木曜の夕方まで／気持ちの置き場所＝寂しいときは、友人や夫に話す

息子夫婦との距離を整える ワークシート

距離を両面から見る（2／2）

STEP 5　息子夫婦との距離が「遠い」ことの、いい面と大変な面

寂しいときは、「遠い」ことの大変な面ばかりが大きく見えます。両方を、**同じ数になるまで**書き出してみましょう。

> **例：**いい面＝自分の時間を持てる／準備や片づけに追われない　大変な面＝孫の成長を近くで見られない／困ったときに、すぐには頼れない

距離が遠いことの「いい面」	距離が遠いことの「大変な面」
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

STEP 6　「失った」と感じるものは、いま、どこから届いている？

息子が結婚して「なくなった」と感じるものを書き、それが**いま、どこから・誰から**届いているかを探します。

> **例：**何でも話してくれた息子 → 話を聞いてくれる友人、夫／頼られる喜び → 職場や地域で、わたしを頼りにしてくれる人

「失った」と感じるもの	いま、どこから・誰から届いている？
1.	1.
2.	2.
3.	3.

STEP 7　これからの、わたしの時間でしたいこと

> **例：**ずっと行きたかった温泉に、友人と行く。フルートの教室に通う。夫と、週に一度は外でお茶をする

いまの寂しさ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　STEP 1とくらべてみましょう

いまのしんどさ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

ひとりで抱えないでください：気分の落ちこみや眠れない状態が2週間以上続くときは、かかりつけ医や心療内科へ。話を聞いてほしいときは、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間）。「消えたい」ときは いのちの電話（0120-783-556・毎日16〜21時・無料）。孫の安全が心配なときは、児童相談所虐待対応ダイヤル 189。

寂しいのは、それだけ息子を大切に育ててきたからです。