近づく怖さをほどく ワークシート

わたしのパターンに気づく（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、「離れたい」「逃げたい」と感じた場面を書く

例：彼から「来月、両親に会ってほしい」と言われた。うれしいはずなのに、急に返信したくなくなった

そのときの怖さの強さ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10　0＝へっちゃら　10＝いちばん怖い

STEP 2 そのとき、心の中で起きていたことは？（いくつでも）

- ☐ いつか嫌われる気がした
- ☐ 本当のわたしを知られるのが怖かった
- ☐ しばられる気がした
- ☐ 傷つけられる気がした
- ☐ どうせ離れていくと思った
- ☐ わたしには、もったいない気がした
- ☐ その他（　　）

STEP 3 そのとき、体や行動はどうなった？

- ☐ 胸が苦しくなった
- ☐ 急に気持ちが冷めた
- ☐ 連絡を見たくなくなった
- ☐ そっけない返事をした
- ☐ 相手の欠点を探した
- ☐ ひとりになりたくなった
- ☐ その他（　　）

STEP 4 黙って離れる代わりに、伝えられるひと言

例：「うれしいけど、少しびっくりしてる。考える時間がほしいから、週末に返事するね」

STEP 5 安心できる人・場所と、小さく近づく一歩

安心できる人・場所： _____

今週できる、小さな一歩： _____

※例：信頼できる友人に、小さな困りごとをひとつ相談してみる。弱音を、ひとつだけ口にしてみる。

書き終えたあとの怖さの強さ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10　はじめとくらべてみましょう

近づく怖さをほどく ワークシート

「怖かった人」を両面から見る（2／2）

STEP 6　人に近づくのが怖くなった、きっかけの人を書く

親、きょうだい、元恋人など。いまも暴力や暴言を受けている相手ではなく、少し距離をおいて考えられる人を選びましょう。

思い出したときのつらさ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　0＝平気　10＝いちばんつらい

STEP 7　「つらかったこと」と「もたらしたもの」を書く

左には、その人とのことでつらかったことを書きます。右には、それが**あなたにもたらしたもの（身についた力・気づけたこと・出会えた人）**を、**左と同じ数になるまで**、ゆっくり探して書きます。

例：つらかったこと＝母の機嫌がいつ変わるかわからず、びくびくしていた
もたらしたもの＝人の表情の変化に、すぐ気づけるようになった／困っている人に、そっと手を貸せるようになった

つらかったこと	それが、わたしにもたらしたもの
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

※相手の行為を正当化したり、「許さなければ」と思ったり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ためのものです。

STEP 8　その人は、何を大切にしていたのだろう？

例：母は、生活をなんとか回すことで、精いっぱいだった。家族を食べさせることを、何より大切にしていた

STEP 9　ここまで自分を守ってきた心に、かけたい言葉

書き終えたあとのつらさ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　STEP 6とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：つらい場面が急によみがえる、眠れない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。パートナーから暴力・暴言を受けているときは、まず安全を（DV相談ナビ #8008）。「消えたい」ときは いのちの電話（0120-783-556・毎日16〜21時・無料）。

近づくのが怖いのは、それだけ深く、つながりを求めているからです。