恋愛の怖さをほどく ワークシート

わたしの怖さを知る（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、恋愛で「怖い」と感じた場面を書く

例：職場の人から「今度ふたりで食事に行きませんか」と誘われた。うれしいはずなのに、胸がぎゅっとして、とっさに断ってしまった

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 その怖さは、どのタイプに近い？（いくつでも）

- ☐ 傷つくのが怖い（トラウマ型）
- ☐ 嫌われるのが怖い（自信がない型）
- ☐ 近づかれるのが怖い（親密さが怖い型）
- ☐ 好かれるのが怖い（蛙化型）
- ☐ 異性そのものが怖い（異性恐怖型）
- ☐ その他（　　）

STEP 3 「どうせ…」の考えと、その証拠を確かめる

例：考え＝「どうせ、つまらない人だと思われる」／そうなる証拠＝前の食事で、会話が途切れた／そうならない証拠＝向こうから誘ってくれた。友人には「話しやすい」と言われる

浮かんだ「どうせ…」の考え：

そうなる証拠	そうならない証拠
1.	1.
2.	2.

STEP 4 わたしの「怖さの階段」をつくる

恋愛につながる場面を、怖さの小さい順に書きます（怖さ0〜10）。**いちばん下の段から**試して、怖さが半分くらいに下がったら、次の段へ進みます。

5 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 怖さ ＿＿
4 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 怖さ ＿＿
3 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 怖さ ＿＿
2 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 怖さ ＿＿
1 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 怖さ ＿＿

※例：1 お店の人に目を見てお礼を言う（2）→2 職場で異性と雑談する（3）→3 グループで食事（5）→4 昼間に1時間お茶（6）→5「楽しかった」と伝える（8）

恋愛の怖さをほどく ワークシート

「恋愛」を両面から見る（2／2）

STEP 5 恋愛することの「いい面」と「大変な面」

怖さが強いときは、恋愛の「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＝弱音を言える人がいる／新しい自分に出会える　大変な面＝傷つくかもしれない／ひとりの時間が減る

恋愛することの「いい面」	恋愛することの「大変な面」
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

STEP 6 ひとりでいることの「いい面」と「大変な面」

> **例：**いい面＝自分のペースで暮らせる／傷つかずにすむ　大変な面＝さびしい夜がある／うれしいことを分け合えない

ひとりでいることの「いい面」	ひとりでいることの「大変な面」
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

※どちらが正しいかを決めるためではありません。どちらにも、いい面と大変な面があると気づくためのものです。

STEP 7 わたしが恋愛で、本当に大切にしたいこと

> **例：**いっしょにいて、安心して笑えること。おたがいのひとりの時間も大切にできること

いま、恋愛を思いうかべたときの怖さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　STEP 1とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：異性の前で動悸や震えが強く出て、仕事や生活に支障が出ている、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。いま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）。

恋愛が怖いのは、それだけ、人とのつながりを大切に思っているからです。