承認欲求をほどく ワークシート

「認められたい」に気づいて、自分で満たす（1／2）

「認められたい」と強く感じたあと、少し落ち着いてから書きましょう。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。**
承認欲求は、誰にでもある自然な気持ちです。なくすためではなく、**自分で満たせる分をふやすため**のシートです。

STEP 1 「認められたい」と強く感じた場面を、ひとつ書く

例：夕食を手作りしたのに、家族は何も言わずにスマホを見ながら食べていた

_____

_____

気持ちの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　0＝気にならない　10＝頭から離れない

STEP 2 誰に、何を認めてほしかった？

誰に：_____　何を：_____

STEP 3 その下にある気持ちに、いくつでもチェック

☐ 安心したい　☐ わかってほしい　☐ 休みたい　☐ 役に立ちたい　☐ 大切にされたい　☐ ひとりはさみしい
☐ 嫌われたくない　☐ 失敗がこわい　☐ その他（　　）

本当は、_____ したかった

STEP 4 今日のわたしを、自分で認める（寝る前に3つ）

例：結果：資料を期限までに出せた　／　行動：苦手な電話を、先にかけた　／　存在：疲れていたのに、ちゃんとご飯を食べた
うまくいったことだけでなく、**やってみたこと**や、**今日も一日を過ごしたこと**も入れて大丈夫です。

結果　うまくいったこと：_____

行動　やってみたこと：_____

存在　今日のわたしに：_____

STEP 5 わたしが本当に大切にしたいことは？

「ほめられるかどうか」ではなく、**誰に言われなくても時間やお金を使ってしまうこと**から探してみましょう。

わたしが大切にしたいのは：_____

明日、そのためにできる小さなこと：_____

書いたあとの気持ちの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　はじめとくらべてみましょう

承認欲求をほどく ワークシート

認めてほしい相手を「両面」で見る（2／2）

STEP 6　いちばん認めてほしい相手を、ひとり書く

親、夫、上司、ママ友、SNSで見かけるあの人など。「この人にほめられたい」「この人には嫌われたくない」と思う人です。

その人に認められたい気持ちの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

STEP 7　「すごいところ」と「その裏にある大変さ」を書く

その人の「すごい」「かなわない」と思うところを左に書きます。右には、その同じところが、**その人自身やまわりにもたらしている大変さ・デメリット**を、**左と同じ数になるまで**、ゆっくり探して書きます。

> **例：**何でも完ぺきにこなす職場の先輩　すごいところ＝仕事が早い／みんなに頼られる
> その裏の大変さ＝人にまかせられず、いつも残業している／頼まれごとを断れず、休みの日も連絡がくる

すごいところ（かなわないと思うところ）	その裏にある、大変さ・デメリット
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

※相手を下げるためのものではありません。持ち上げすぎていた相手を、自分と同じ高さに戻すためのものです。

STEP 8　その「すごいところ」を、わたしも形を変えて持っていない？

> **例：**仕事が早い → わたしも、家事の段取りなら誰よりも早い／みんなに頼られる → 実家の親戚からは、いつも相談される

書き終えたあとの気持ちの強さ　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　STEP 6とくらべてみましょう

STEP 9　気づいたこと・自分にかけたいひと言

ひとりで抱えないでください：人の反応が気になって眠れない・何も手につかない状態や、気分の落ちこみが2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。「消えてしまいたい」と感じるときは、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間・無料）や、いのちの電話（0120-783-556・毎日16〜21時・無料）へ。

「認められたい」は、あなたが大切にしたいものを教えてくれるサインです。