妻がくれていたものワークシート ① いまの自分を知る

年　月　日

奥さまを亡くしたあとの毎日は、気持ちも暮らしも大きくゆれます。このページは、いまの自分の状態を知るためのものです。うまく書けなくても、途中でやめても大丈夫です。

CHECK 暮らしのチェック（できているものに✓）

- ☐ 夜、ある程度は眠れている
- ☐ お酒の量は、以前とあまり変わらない
- ☐ 外に出て、日の光を浴びた
- ☐ 1日1回は、温かいものを食べている
- ☐ この1週間で、誰かと話した
- ☐ 手続きを、ひとりで抱えこんでいない

✓がつかなかったところが、いま手を貸してもらうとよいところです。

STEP 1 いまの気持ちを、そのまま書く

悲しい、さみしい、悔しい、腹が立つ、ほっとした。どんな気持ちも書いてかまいません。

STEP 2 妻に伝えたかったこと

例：「ありがとう。照れくさくて、ちゃんと言えなかった」「最後の日、もっとそばにいたかった」

STEP 3 今週の、小さな一歩

例：妻がよく作ってくれた味噌汁を、自分で作ってみる／娘に電話をする／朝、近所をひとまわり歩く

「妻のところへ行きたい」「消えてしまいたい」と感じるときは、ワークよりも先に、誰かに話してください。
よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）　／　いのちの電話 0120-783-556（毎日16〜21時・無料）

妻がくれていたものワークシート ② 失ったものと、今あるもの

年　月　日

奥さまが毎日くれていた言葉や行動を、左の欄に具体的に書きます。右の欄には、それが今、どんな形で、誰から届いているかを探して書きます。相手は人でも、自分自身でもかまいません。すぐに見つからない欄は、空けたままで大丈夫です。

例　妻がくれていたもの：毎朝「いってらっしゃい」と送り出してくれた
→ 今あるもの：娘から毎朝届く「おはよう」のLINE／近所の人の「いってらっしゃい」／玄関で自分に「いってきます」と言うようになった

妻が毎日くれていたもの	今、どんな形で、誰から届いている？
1	
2	
3	
4	
5	

STEP 書いてみて、いまの気持ち

「何も見つからなかった」でもかまいません。日をあけて、もう一度書いてみましょう。

書いていて苦しくなったら、手を胸に当てて、ゆっくり3回呼吸しましょう。今日はここまででも大丈夫です。眠れない・食べられない日が2週間以上続くときは、医療機関に相談してください。

※このワークシートは、ディマティーニメソッドの「C面」の考え方をもとにしています。愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。