

自分と向き合うためのワークシート

★お時間がある時にゆっくりと深呼吸してやってみてくださいね。

このワークを通じて、自分の気持ちが整理でき、前に進むためのヒントを得られるはずですよ。

1. 現在の気持ちを整理する

●旦那の浮気が発覚してから、あなたが感じている主な感情を書き出してください。
(例：怒り、悲しみ、不安、自信喪失したなど)

●その感情が強くなる瞬間や、特定のきっかけは何ですか？

(例：旦那がスマホをコソコソと私に隠れるように見ている時、など)

2. 再構築を選んだ理由を振り返る

●あなたが離婚ではなく再構築を選んだ理由は何ですか？

※もしあげられるなら、できるだけ『自分のため』になるような理由をあげてみてください。

(例：子供のため、子供が不自由なく生活できることがひいては私の幸せにつながるから、など)

●その理由は、現在もあなたにとって納得のいくものですか？なぜそう思いますか？

(例：子供たちは旦那のやったことは知らないし、子供が大きくなるにつれて父親が必要な場面が出てくると思う、やはり父親がいた方がいいと思う、など)

3. 理想の未来をイメージする

●夫婦関係が改善したとき、どのような状態になっているのが理想ですか？具体的に書き出してください。

(例：2人が笑顔でいられる。温かい春のような心地の良い空間のよう、など)

●その理想を実現するために、必要だと思う要素は何ですか？

※必要な要素は『旦那が改心する』などといった相手が関与する要素は出さないでください。(他者はコントロールできないので) 自分ができる要素を書き出してください。

(例：自分自身と向き合う。自分の感情を整理し前を向けるようにする。)

4. 自分の行動を見つめ直す

●再構築のために、これまでにあなたが努力してきたことは何ですか？

(例：何とか普通に対応しようとする。疑ったり、不安な気持ちはなるべく見せないようにする、感謝の気持ちを伝えるようにした、など)

●その努力の中で、効果があったことや、自分にとって無理があったことを書き出してください。

(例：効果があったこと…感謝の言葉を伝える。

無理があったこと…自分の感情を押し殺したこと。)

5. 愛を取り戻すためのステップ

●旦那さんとの信頼関係を築くために、これから取り組みたいことを3つ書いてください。

(例1：自分の不安を率直に伝えつつ、攻撃的な言葉は使わないよう意識する。)

(例2：2人で過ごす時間を作る、共通の楽しみを作る

(例3：うまくいかなくて疲れた時もある。そういう時は無理をしない。)

6. 自分の感情を癒す

●浮気・不倫の出来事からくる傷を少しでも癒すために、自分にできることを書き出してください。

(例：日記に吐き出す、没頭できる趣味ややる事を見つけ、空き時間はそこに時間を使う、時には頑張る自分にご褒美でスーパーで高めのデザートを買う)

●今週、**自分のために**やりたいと思うことを1つ選び、実行してみてください。

(例：本を読む、マンガを読む、ほしいプチプラコスメを買いに行く、など)

7. 感謝と前向きな気持ちを見つける

●再構築を選んだ中で、旦那や自分自身に対して感謝できることがあれば書いてください。

(例：旦那は仕事を頑張ってくれている。私は再構築を選び、苦しい中でも毎日試行錯誤しながら頑張っている。など)

●感謝の気持ちを伝えることで、夫婦関係にどのような変化があると思いますか？

(例：お互いの間にある冷たい氷が少しずつ溶けていくような気がする)

振り返ったら次の一步を踏み出そう

このワークシートで振り返ったことをもとに、自分自身ができる次の一步を明確にしてみてください。

どんなに小さな行動でも、夫婦関係再構築のための大切なステップです。

現にあなたはこのワークシートをダウンロードしてワークに取り組みました。

すごい変化です！あなたは確実に前に進んでいます。

こんな大きな一步を踏み出せたんだから自信をもって。大丈夫。

まずは、自分自身を大切にしながら進んでいきましょうね。

わからないことがあればコメント欄で聞いてくださいね。

またより詳しい『夫婦関係再構築の方法』を知りたい方は、『旦那の浮気・不倫 解決法 | 夫婦関係を修復し再構築に成功するための秘訣』のnoteを読んでみてくださいね。

では、引き続き一緒に頑張りましょうね。応援しています！

Yui