

感情の3層 ワークシート

妻

表面的な不満を書き出す

「体調が戻らない」「仕事が進まない」「家事や育児の負担が多い」など、今の現実をそのまま書く。

その裏にある“中層の痛み”を見つめる

「認められていない」「理解されない」「いつも私ばかり我慢している」など、感じている感情を言語化。

さらに奥にある“深層の願い”を探る

「共感してほしい」「一緒に考えてほしい」「安バして弱音を吐きたい」「チームでありたい」



感情の3層 ワークシート

夫

表面的な不満を書き出す

休み暇がない、妻は不満ばかり、嫁いでくることに感謝がない、どうせ言っても分かってもらえない

その裏にある“中層の痛み”を見つめる

自分の努力が誰にも伝わらない、傷ついていることを誰にも言えない自分の存在価値がわからない

さらに奥にある“深層の願い”を探る

誰かに認めてほしい、安心して話せる関係でいたい、頼りになる存在と思われたい、愛される夫、父でいたい



気づき、ズレ修正

話し合って“気づいたこと”

相手の考え方・自分の思い込み・感情の新しい発見など

- ・相手も同じように不安を抱えていたと気づいた
- ・私は「手伝ってほしい」より「安んずりたい」と思っていた
- ・自分の言葉が相手を追い詰めていたかもしれない

感じた“ズレ”や“誤解”

話す中で見えた、考え方・価値観・受け取り方の違い

- ・私は「一緒に考えてほしい」つもりで話していたが、相手は「責められている」と受け取っていた
- ・夫は“行動で愛情を示す”タイプ、私は“言葉で安んずる”タイプ

修正・調整したいこと

お互いの“ズレ”を埋めるために意識したい行動や考え方

- ・話す前に「聞いてほしいだけ」「解決したい話」などを伝える
- ・感情的になったら一旦時間を置く
- ・相手の頑張りを一言でも口にする

話し合って「嬉しかったこと」「安心したこと」

ポジティブな発見を残すことで、関係を肯定的に記憶する

- ・相手の本音を初めて聞いて嬉しかった
- ・素直に謝ってもらえて、安んずれた
- ・「自分も変わりたい」と言ってくれたのがババに残った



話し合いの進め方と注意点

— 感情をぶつけ合う場ではなく、「理解を育てる時間」にするために —



話し合いの目的

- 「どちらが正しいか」を決めるためではなく、
お互いの感じ方の“違い”を知るための時間にしましょう。
- 相手を変えるのではなく、**関係の構造を整える**ことが目的です。
- 1回で完璧に話せなくてもOK。繰り返すことで、理解が深まります。



話し合いを始める前に

チェック項目	内容
 タイミング	どちらかが疲れている・感情が高ぶっているときは避ける
 環境	子どもが寝たあと、カフェ、車の中など“安全な空間”を選ぶ
 姿勢	「勝つ」ではなく「聴く」。相手を“インタビューする”つもりで。
 ルール	「あなたが悪い」ではなく、「私は～と感じた」と 主語を“私” にする。



話すときのポイント（話す側）

“要求”ではなく“感情”を伝える

例：「もっと手伝って」→「一緒にやってもらえると安心する」

過去形で話すより、現在形で共有する

例：「いつもあなたは～」→「今、私はこう感じている」

感情を“整理してから”言葉にする

→「悲しい・怖い・寂しい」など、感情語を1つ選んで伝える。

相手の反応を待つ余白をつくる

→ 沈黙も「受け取っている時間」と捉える。



聴くときのポイント（聴く側）

「反論」ではなく「確認」から入る

例：「つまり、こう感じてたってこと？」

共感“同意”ではなく“理解”でいい

→「そう思うのも自然だね」「そんなふうに感じてたんだね」

正論より“安心”を返す

→「大変だったね」「今まで気づけなくてごめん」

途中で“解決案”を出さない

→ 話が落ち着いてから、一緒に考える。