

**パートナー、あるいは二人の関係のどこに問題があるのか？  
それについてくよくよ考えると何が起こるか？ (第1章 p24)**

このワークシートの目的は、あなたがパートナーに対してどんな判断と批判をよく行うか、そしてあなたがそれらに囚われ、くよくよ考え、信じ込んだ時に何が起こるかをはっきりさせることだ。これから数日間、パートナー、あるいは二人の関係で悪いと思うところをすべて記録しよう。毎日数分間、これらを書きだし、こうした思考に囚われた時、あなたの気分、態度、そして二人の関係に何が起こるかを考えてみよう。

パートナー、あるいは二人の関係のどこがまずいのか	これらの思考に囚われ、くよくよ考えた時、あなたの気分はどう変化するか？	こうした思考を信じ込んだ時、それは二人の関係にどんな影響を与えるか？

## あなたの関係の中にある DRAIN を見つけよう (第 2 章 p34)

D—切断する(Disconnection) R—反応する(Reactivity) A—回避する(Avoidance)

I—心に囚われる(Inside your mind) N—価値を無視する(Neglecting values)

切断する：パートナーとの切断はどのように起こるか？（例：退屈する、イライラする、話を聞くのをやめる？ 冷淡でよそよそしくなる？ 心を閉ざしてしまう？ 意識を現在に置くことができなくなる？）

パートナーはどのように切断をするか？

反応する：私はどんな形で自動的・衝動的に行動するか？（例：叫ぶ、嘔みつく、罵る、荒々しく去る、傷つけるようなことを言う、批判する、とがめる、糾弾する、冷笑する、冷やかす等）

パートナーはどのように自動的・衝動的な反応をするか？

回避する：関係から来る苦痛の感情をどうやって避けたり、追い払おうとするか？（例：ドラッグ、アルコール、食べ物、煙草などに走る？ パートナーを避けて顔を合わせない？ テレビ、ネット、本などで気を紛らわす、外出する？ 問題についてパートナーと話し合うことを避ける？）

パートナーはどうやって苦痛から逃れていると思うか？

心に囚われる：私はどんな時に心に囚われるか？（例：未来を憂える時、過去を後悔する時、過去の傷が再燃する時、言い争いを蒸し返す時、パートナーの悪い部分をあれこれ考える時？ 判断や非難、批判ばかりになっている時？ 拒否された、裏切られた、放棄された等の思考に囚われる時？ 見捨てられた気分、操られている気分になる時？）

パートナーはどんな時に心に囚われるか？

価値を無視する：切断や反応、回避が起こったり、心に囚われた時、私は基本的価値のうちどれを無視し、忘れ、それらに沿わない行動をするか？（例：愛情深さ、優しさ、気遣い、寛大さ、慈悲深さ、協力的、楽しむ姿勢、おおらかさ、官能的、情け深さ等）

パートナーはどの基本的価値を無視し、忘れ、それらに沿わない行動をするか？

**もし関係改善に気が進まないなら 1 (第3章 p44)**

あなたが関係改善に気が進まないのなら、抱えている問題を引き延ばして悪化させることになる。もしそういう気持ちなら、何日間か日記をつけてみよう。一日の終わりに以下のことを書き込もう。

「あきらめて何もしないこと」があなたの健康と活力にどんな影響を与えているか。	「何もしない」結果、あなたはどんな代償を支払っているか。精神的苦痛、時間やお金やエネルギーの浪費、二人の関係に与えるダメージなど。	関係改善のためにあなたができる行動は何か？ あるいはあなたの幸福と活力を高められると思われる行動は何か？

**もし関係改善に気が進まないなら 2 (第3章 p44)**

多くの人々が、関係を改善することに後ろ向きだ。あなたも、改善はひどく難しいか、意味がないか、必要ないと思っているかもしれない。あるいは、パートナーが全面的に悪いと考えているかもしれない。だが関係を改善しなければ、問題を先延ばしにし、悪化させるだけだ。改善に気が進まないなら、何日間か自己観察をして、何もしないことの代償について考えてみよう。一日の終わりに次のことを書き込もう。

関係を改善することを拒否しているために（そのために状況は増々悪くなっている）支払っている代償は何か？	関係を改善することを拒否しているために、どんな苦痛を感じ、どの位の時間・お金、エネルギーが浪費され、どんなダメージを受けているか？	今日、私は関係の改善につながるような行動をしたか？ それはどんな行動か？

## あなたとパートナーは最初どのように出会ったか？ (第5章 p58-59)

外見を除いて、パートナーのどこが最も魅力的だったか？

相手の性格のどこをもっとも尊敬しているか？

パートナーと一緒にしたことで一番楽しかったことは？

パートナーがしたことで、もっとも楽しかったことは？

二人で過ごしたもっとも楽しかった時期のことを書いてみよう。場所はどこ？ 何をした？ どんな触れ合いかあったか？ 互いにどんなことを言い、何をしたか？ どんなボディランゲージを使ったか？

二人の関係が始まった頃にあって、一番取り戻したいことは何か？

あなたから見たパートナーの最大の長所、最も素晴らしい性質は何か？

### 考えてみよう：

パートナーに対する温かい感情や感謝を持てるか？ それとも相手は単なる重荷、邪魔者、頭痛の種ではないか？

パートナーの長所やポジティブな性質を考える時、どんな気持ちか？ 相手がまったく違って見えるか？

パートナーの欠点や弱さに目が行き過ぎて、長所や良い性質などを見つけることが難しいか？

## 傷ついているのは相手も同じ (第5章 p64-66)

ちょっと時間をとって、二人の関係が抱える主な問題を書き出してみよう。厳しい批判や判断を加えずにやろう。「グレッグは怠け者のろくでなしだ」ではなく、「グレッグは家事をあまり手伝わない」といったふうに。辛辣な判断をしてしまったことに気づいたら、自分にささやこう。「おっと、判断が出たぞ!」「判断してる!」など。そして書いたものを線で消し、判断を加えない表現を書き込もう。

二人の関係から生じる問題をもたらす苦痛について書きだそう。あなたはどんな苦痛の思考や感情と戦っているだろうか? 主な感情が、怒り、腹立ち、憤激、フラストレーションなどだとしたら、それをもう少し掘り下げられるかどうか見てみよう。これらは典型的な表面的感情であり、大抵の場合、こうした怒りの奥底には、傷ついた心、悲しみ、罪悪感、恥かしさ、恐れ、拒絶、孤独などが潜んでいる。

二人の関係が苦痛をもたらしていることを正直に認めよう。あなたは傷ついた。それは楽な道のりではなかった。こうした経験を振り返ると、現在こういう感情を持っていることは当然ともいえる。

さて、ここからがもっとも難しいところだ。少し時間をとって、パートナーがどのように傷ついているかを考えてみよう。パートナーはそれを口に出さないかもしれないので、自分の想像力を使うしかない。パートナーがあなたの文句や批判にさらされてどんな気持ちでいるかを考えてみよう。もし相手が話を中断したり、黙り込んだり、その場から離れてしまうタイプなら、状況に対処するために心を閉ざして引きこもることでどんな気分になっているだろうか? もし過去を振り返ってよくよく考えるタイプなら、それは相手にとってひどくつらいことに違いない。決して解決できない過去の出来事を何度も思いだし、何度も傷つけられるのはどんなに辛いだろうか? パートナーが腹を立てて叫ぶ時、怒りや恨みに支配される時、何を感じているだろうか? そこには喜びや快感はない。怒りに我を忘れている時、いったいどのくらい傷ついているのだろうか?

**私はどのようにパートナーをコントロールしようとしているか (第6章 p74)**

パートナーをコントロールするために今までしたことをすべて思い出してみよう。次に、それらが短期的にどのくらい効果的だったか、長期的にどんな代償を支払ったかを考えてみよう。

パートナーの発言や行動で私が気に食わなかったこと。	パートナーの行動を変えようとして私が言ったこと、したこと。	それは長期的にパートナーの行動を変えたか？	長期的に見て、私の行動が二人の関係を向上させ、豊かにしたか？あるいは、健康、活力、苦痛、時間の浪費、苦い思い、怒り、後悔など、どんな代償を払ったか？

## パートナーとの関係において、私はどんな人間でありたいか？ (第7章 p87)

ちょっと想像してみよう。今から10年後、あなたはごく親しい友人や親戚と過去10年間の互いの関係を祝っている。実家でのこじんまりとした親密な集まりでも、高級レストランの豪華なパーティーでもよい。自分の望む通りを想像しよう。

あなたのパートナーが立ち上がって過去10年の二人の人生についてスピーチする。あなたが何を拠り所としてきたか、自分にとってあなたはどのような意味があったか、自分の人生であなたが果たした役割は何か。あなたが最も聞きたいと思っていることをパートナーがしゃべっているのを想像しよう。(現実のパートナーが言いそうなことではなく、理想の世界であなたが相手から聞きたいことを)。あなたの性格、長所、二人の関係にどのように貢献してくれたかについて、パートナーが説明しているのを聞こう。

目を閉じて2分間ほど、できる限り生々しく想像してみよう。次に、以下の質問の答えを書き込もう。

二人の関係の中で、自分のどんな性質を生かしたいか？

自分の性格の長所で、利用したい点、あるいは発展させたいものはなにか？

継続的にどんな振る舞い、行動をしたいか。

パートナーとして、何に価値を置きたいか？

パートナーに、あなたにもっとも感謝している10のことは何か質問したとき、あなたが一番聞きたい答えは何か？



## 価値に基づいた行動 (第7章 p94)

あなたができるちょっとしたこと、関係を深めるための価値に基づいた行動について書き出そう。次のリストは始めるに当たって役に立ちそうなくつかのアイデアだ。ここでは三つの基本的価値、接続、気遣い、貢献にフォーカスしているが、関係において重要な価値は他にもあるのは言うまでもない。自分の価値を書き加えてほしい。

**言葉:**より深い接続の感覚を生み出すために、あるいはあなたが相手を気遣っていることを分かってもらうために言える言葉は何だろうか? 「愛してる」「君のためにここにいるよ」「して欲しいことがあったら言って」「君がいてくれることに感謝するよ」など。「ありがとう」や「ごめんなさい」「私を許して」などの単純な言葉でさえ、心から発するならば大きな力を発揮する。言葉で言うだけでなく、テキストメッセージやカード、Eメールも使ってみよう。

**行為:**健康、幸福、活力などの面でパートナーの助けになれるような行動は何だろうか? 夕食を作る、車を修理する、夜の外出の計画を立てる、相手の雑用や仕事を手伝う、花やCDなどちょっとしたものを贈るのもいいかもしれない。

**身体的行動:**接続と気遣いを具体的な行動で表すにはどうしたらよいだろうか? 抱きしめる、キスする、手をつなぐ、髪に触れる、背中をなでる、ソファと一緒に腰掛ける等。

## 「心の霧」はなぜできるのか(第8章 p110)

このエクササイズはあなたが自分の思考にしがみついた時何が起こるかを教えてくれる。思考が分厚い「心の霧」に変化するのだ。第8章の例を参考に、見つけられるだけの「霧の思考」を書き出そう。

パートナーは～すべきだ。～であるべきだ。

～してもムダだ。

もしパートナーが～でさえあれば……。

過去の苦痛とは～だ。

未来についての恐ろしいシナリオは～だ。

(できない・やらない) 理由づけは～だ。

パートナーは～だ。(価値判断)

(パートナーの行動の) 理由は～だ。

私の根深い恐れは～だ。

さて、あなたは「霧の思考」の長いリストを手に入れた。次はそれらを読み上げ、徹底的に信じてみることだ。全神経を集中し、深く考え、それらを信じ浸りきってみよう。目的は、これ以上ないほど分厚い心の霧を作ることだ。思考に強くとらわれるため、他の物事との基本的なつながりは無くなってしまう。少なくとも1分間はこのエクササイズをやってみよう。そして以下の質問に答えよう。

心の霧の中で道を見失うと、私たちは苦痛の泥沼にはまる。あなたは今何を感じているだろうか？

あなたの現在の、パートナーに対する感情はどんなものか？

これらの思考を繰り返すことはあなたの関係を向上させるだろうか、悪化させるだろうか？

今あなたは、自分の価値(相手を気遣い、繋がること)に沿って行動したい気分だろうか？ あるいはあきらめて逃げ出したいか？ それともパートナーに喰ってかかりたいか？

## 価値のギャップ(第8章 p98)

奇跡が起こってあなたのパートナーが突然「完全なるソウルメイト」に変身したとしよう。欠点がまったくなく、気に障る癖もなく、いつもあなたのそばにいて、あなたの欲求・願望・欲望をすべて叶えてくれる存在だ。もしそうなったらあなた自身はどう変わるだろう？ じっくり考えて答えを書き込んでほしい。

もしそうなったらあなた自身はどう変わるか？

パートナーに対してどんな態度で接するだろうか？

何かしてほしい時、どんなふうに話しかけるか？

パートナーが苦悩に沈んでいる時、どのように対応するか？

パートナーが何か失敗した時、どのように接するか？

あなたが理想のパートナーとしてしたい行動、それに沿って生きたいと思う価値と、あなたの現在の振る舞いの間にギャップはあるか？

あなたが自分の価値に沿って生きることを邪魔しているのは何か？

あなたがもっと自分の価値に沿って生きたとして、その時起こるのを恐れていることは何か？

あなたがもっと自分の価値に沿って生きるために、まず何が起こる必要があると思うか？

あなたより先にパートナーが変わるべきだと思っているか？ その場合、パートナーにどんな行動を期待するか？

## 判断する心ーパート1 (第9章 p114-115)

心があなたを打ちのめそうとする時、どんなセリフを言うだろう？ 心が判事、陪審員、死刑執行人に変わる時、あなたの欠点を証拠として突きつける時、あなたが無能だという判決を下し、傷つくという刑罰を与える時、どんなことを告げるだろう？ もし心の声が聞けるとしたら、それは何と言っているだろうか？ 心が言っていることをいくつか書き留めてみよう。思いつく限りの単語やフレーズを入れて各文章を完成させよう。

私の心が「お前は無能だ」と価値判断する時、こんな言葉をささやく。

心は言う、「お前は～だ」

心は言う、「お前はあまりに～だ」

心は言う、「お前は～が十分でない」

心は言う、「お前は～をやり過ぎている」

心は言う、「お前は～をやらなさ過ぎる」

心は言う、「お前には～がない」

リストが完成したら読んでみよう。そして一番傷つくものを選び、短いフレーズにまとめてみる。「僕は負け犬だ」「俺はあまりに自己中だ」「私はウィットのない人間だ」等。そして、第9章で紹介したエクササイズをやるか、コーチセラピストのもとで類似のエクササイズをする。

## 判断する心 パート2(第9章 p121-122)

心が「悪いパートナー」の物語に私を引き込もうとする時、それはこうささやく。

心は「私のパートナーは～だ」という。

心は「私のパートナーはあまりに～だ」という。

心は「私のパートナーは～が不十分だ」という。

心は「私のパートナーはあまりに～をやり過ぎる」という。

心は「私のパートナーは～をやらなさ過ぎる」という。

心は「私のパートナーには～が欠けている」という。

私がこうした物語に囚われた時、それは私にどんな影響を与えるか。(パートナーに対する自分の感情と態度の変化、彼女に対する接し方の変化について書く)

私がこうした物語に囚われた時、二人の関係はどんな影響を受けるか。

これが終わったら、第九章で紹介したディフュージョンのエクササイズをするか、コーチやセラピストと一緒に類似のエクササイズを行う。

## ケンカする時の闘争戦術 (第15章 p181-183)

ケンカする時に2人が使う戦術を書き出そう。まず自分の戦術から、フェアな戦術も汚い戦術も書こう。  
「ケンカに勝ちたい時、私がするのは～」

「パートナーが喧嘩に勝とうとする時、彼/彼女がするのは～」

### 好ましい戦略と基本的なルール

以下の文を完成させ、それをパートナーに見せよう。  
私たちが喧嘩をする時、私がこれをするのを認めて欲しい：

私たちが喧嘩をする時、私は自分のこういう行動をやめたい：

私たちが喧嘩をする時、あなたがこれをするのを喜んで認める：

私たちが喧嘩をする時、あなたにこの行動をやめてほしい：

### 追いかける・逃げる

追いかけることと逃げることについての質問の答えを、パートナーと共有しよう。

**逃げる方：**あなたが逃げ出すのはどんな時か？ 逃げる直前どんな気持ちだったか？なぜ逃げるのか？  
パートナーが追ってくる時どんな気がするか？

**追いかける方：**どんな時相手を追いかけるのか？ パートナーが逃げ出した時どんな気持ちがするか？  
なぜ追いかけるのか？ 追いかけている時どんな気がする？

自分をパートナーの立場に置いてみよう。どんな気がしているのか真剣に考えてみよう。相手が逃げている時、または追いかけている時、どんな気がするのか想像し、それを書き出してみよう。

**パートナーに感謝する(第18章 p214-215)**

毎日このページに書き込もう。重複してもかまわない。パートナーに対する感謝を最低3つは書こう。大きなことでなくてよい。小さなこと、彼女の微笑み方、笑い方などでもよい。

彼女があなたの人生にもたらしてくれるものについて考えよう。何も浮かんでこないなら以下の質問について考えよう。彼が死の床にある時、もっとも感謝していることとして、私は何を伝えるだろうか？ パートナーが死んで一人残された時、もっとも困ることは何か？ パートナーがあなたの人生に貢献していることを毎日少なくとも3つは見つけよう。何度も言うがちょっとしたことでよい。彼女が働いてくれるおかげで大事な物を購入する助けになっている、夕食の時の話し相手がいる、一緒にいることで得られる安心感など。パートナーにはじめて会った時のことを思い出そう。彼女はどんな長所、資質を持っていたか？ 彼が言ったこと、したこと彼を魅力的だったとは何か？ こうした魅力や長所は今もパートナーの中に存在しているだろう。相手の長所や特質を感じさせる言葉や行動を1日最低3つは見つけよう。

今日パートナーに感謝した3つのこと	今日パートナーが私の人生に貢献してくれた3つのこと	今日見つけた、パートナーの長所、特質を示す3つの言葉や行動

## 許しの儀式を作る(第 22 章 p254)

多くのカップルが許しの儀式の効果を認めている。想像力を駆使してこのワークシートを自分に合ったものにカスタマイズしよう。

**ステップ1** 以下の三つの言葉を完成させよう。

- ・私がずっと抱えている思考、感情、記憶は～である。
- ・これらを抱えていることは、～の理由で私たちの関係を傷つける。
- ・私は～という価値に基づいて、より良い関係を作りたい。

## ステップ2

自分の言葉で、これらの苦痛の思考や感情を自由に行き来させる、それらが何度戻ってこようとそれにしがみついたり囚われたりすることはない、という誓いの文章を書く。

私は次のことを誓います。……

## ステップ3

特別な場所を選んでそれぞれの手紙を声を出して読む。場所は家の特別な部屋でもよいし、公園でも浜辺でもよい。一人が読んでいる間、もう一人はマインドフルに、思いやりをもって聞く。これについて前もって話し合い、することを書き留めておく。

## ステップ4

手紙を焼いて灰をばらまくなど、再出発を象徴する行動をする。これについて前もって話し合い、することを書き留めておこう。

## ステップ5

愛をもって繋がる行為をする。キス、ハグ、食事に行く、一緒に風呂に入るなど。これについて前もって話し合い、することを書き留めておこう。



## 失敗した時に(第 26章 p275)

人間はしくじるものだ。その時は以下の三つを考慮することが大事だ。

- ・パートナーが失敗した時、あなたの理想的な対応の仕方はどういうものか？
- ・あなたが失敗した時、パートナーがどのように対応してくれるのが理想的か？
- ・二人のうちどちらかが失敗した時、状況を立て直すためのもっとも理想的な行動・発言は何か？

これらの質問に答える前に自分の価値について振り返ろう。自分はどんなパートナーになりたいのか？ マインドフルに反応し、心の最も深いところにある価値に従って行動するとしたら、どちらかが失敗した時に何と言ひ、何をやるだろうか？ 喜んで許し、忘れ、前進するか？ 傷ついた感情に居場所を作ってやり、役に立たない思考を手放し、問題を解決する方法を話し合うだろうか？ パートナーがミスをした時に厳しく当たるのではなく、第 18 章で紹介した正の強化の法則（望ましい行動に積極的になること）を使ってパートナーの行動を正し、パートナーに感謝することができるだろうか？ 出来ないならば、それは長期的にどんな結果をもたらすと思うか？ 以下に答えを書き込もう。

パートナーが失敗した時、あなたができる最も理想的な行動は何か？ どんな態度でどんな言葉をかけ、何をやるか？

あなたが失敗した時、パートナーにどんな態度をとってほしいか？ 言ってほしいこと、して欲しいことは何か？

二人のうちどちらかが失敗をした時、状況を立て直すためにあなたが言ったりしたりできることは何か？

二人のうちどちらかが失敗をした時、状況を立て直すためにパートナーに言ってほしいこと、してほしいことは何か？

### パートナーとの関係：過去を振り返る

このエクササイズは昨日のこと、あるいは先週、先月のことについて行うことができる。過去の24時間（あるいは一週間、1か月）を振り返り、a)自分が行った価値に基づいた行動 b)価値とは関連のない行動 の2つについて考えてみる。どちらの行動がパートナーとの関係を育み、充実させてくれただろうか？ どちらの行動が逆の影響をもたらしただろうか。（注意：価値には「良い」「悪い」はない。一番左の列は多くのカップルが共有する一般的な価値だが、あなたのもとは異なる場合は書き直そう）

二人の関係における価値	価値に基づいた行動	価値とは無関係の行動
接続していること		
繋がること		
優しさ		
互いの貢献		
互いの尊敬		
公平性		
受容すること		
自分を正当に主張する		
感覚的な快樂		
性的なこと		
楽しむこと		
優しさ		
チームワーク		
支援/激励		
信頼すること		
誠実さ		

### パートナーとの関係：未来を見据える

このエクササイズは明日のこと、あるいは来週、来月のことについて行う。今後の 24 時間（あるいは一週間、1 か月）を見据え、a) 自分に可能な、価値に基づいた行動 b) 価値とは関連のない行動 の 2 つについて考えてみる。どちらの行動がパートナーとの関係を育み、充実させてくれるだろうか？ どちらの行動が逆の影響をもたらすだろうか。（注意：価値には「良い」「悪い」はない。一番左の列は多くのカップルが共有する一般的な価値だが、あなたのもとは異なる場合は書き直してほしい）

二人の関係における価値	価値に基づいた行動	価値とは無関係の行動
接続していること		
繋がること		
優しさ		
互いの貢献		
互いの尊敬		
公平性		
受容すること		
自分を正当に主張する		
感覚的な快樂		
性的なこと		
楽しむこと		
優しさ		
チームワーク		
支援/激励		
信頼すること		
誠実さ		

