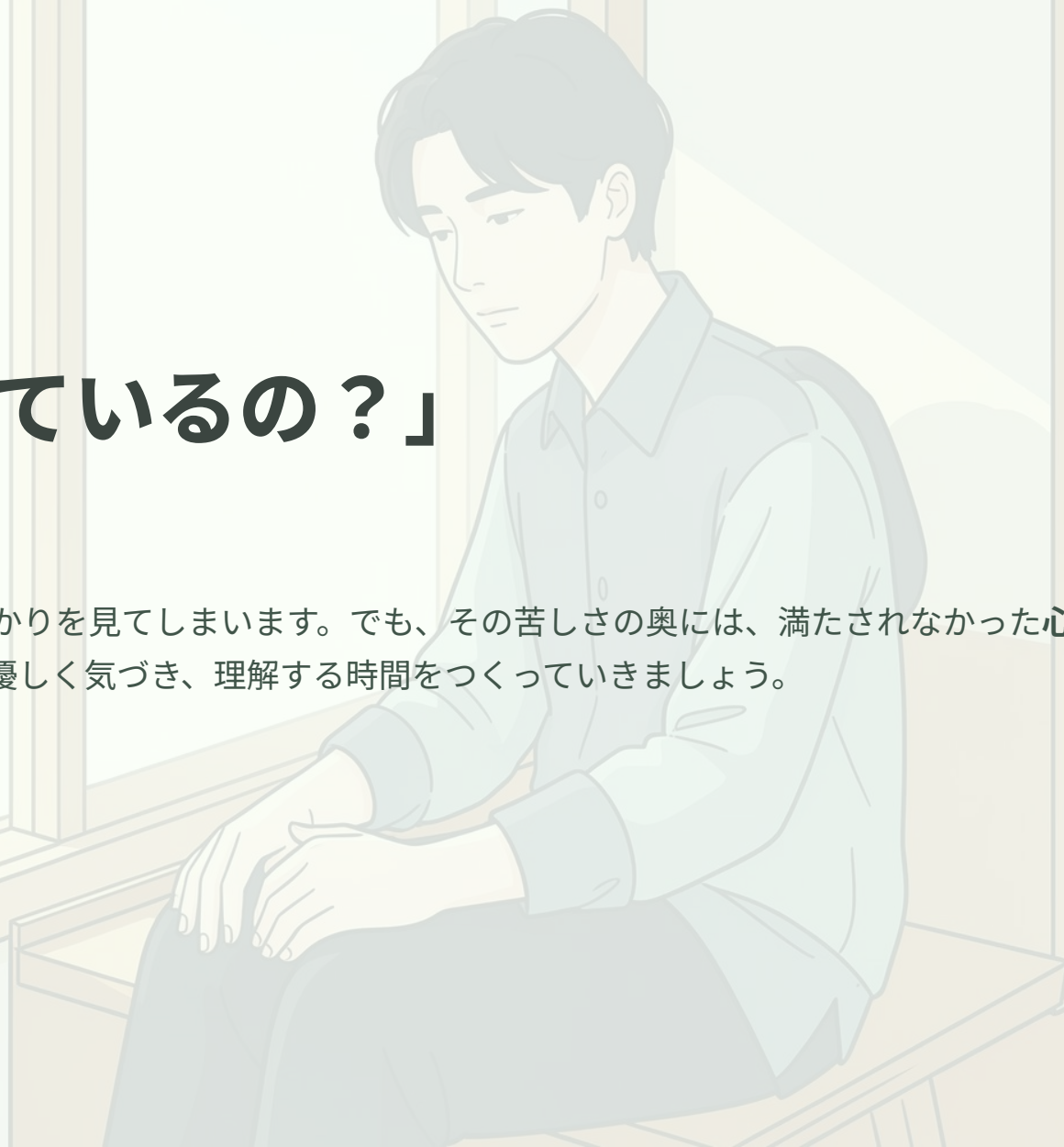


「本当は何を求めているの？」

自分のニーズを知るセルフワーク

苦しい出来事が起きると、つい相手や状況ばかりを見てしまいます。でも、その苦しさの奥には、満たされなかった**心のニーズ**が隠れています。このワークでは、そのニーズに優しく気づき、理解する時間をつくっていきましょう。



STEP 1 心が大きく動いた出来事を書き出す

まずは、最近モヤモヤした出来事をひとつ思い出してください。出来事だけをシンプルに書いてみましょう。

こんな出来事はありませんでしたか？

- LINEの返信が来なかった
- 相手が冷たく感じた
- 否定された気がした
- 無視されたように感じた
- 頑張ったのに認めてもらえなかった

書き方の例

「彼から一日返信が来なかった。」

評価や感想は書かなくて大丈夫。起きたことをそのまま、シンプルに言葉にするだけで十分です。

STEP 2 その時、どんな感情がありましたか？

次に、その出来事の際に感じた感情を書き出します。ポイントは、「考え」ではなく「感情」を書くことです。「相手がひどい」ではなく、「私は寂しかった」という言葉を探してみましょう。

不安・焦り

何かが起きるのではと怖くなる感覚

寂しい・孤独

つながりが感じられなくなる感覚

悲しい・虚しい

心にぽっかり穴が空いたような感覚

怒り・恥ずかしい

自分や相手への強い感情が湧く感覚

STEP 3 本当はどうしてほしかった？

ここが、このワークで一番大切な質問です。相手に何をしてほしかったのでしょうか？ここで見えてくるのが、あなたの心のニーズです。



安心させてほしかった

「大丈夫だよ」と伝えてほしかった



話を聞いてほしかった

ただ、そばで受け止めてほしかった



認めてほしかった

頑張りを見てほしかった、価値を感じたかった

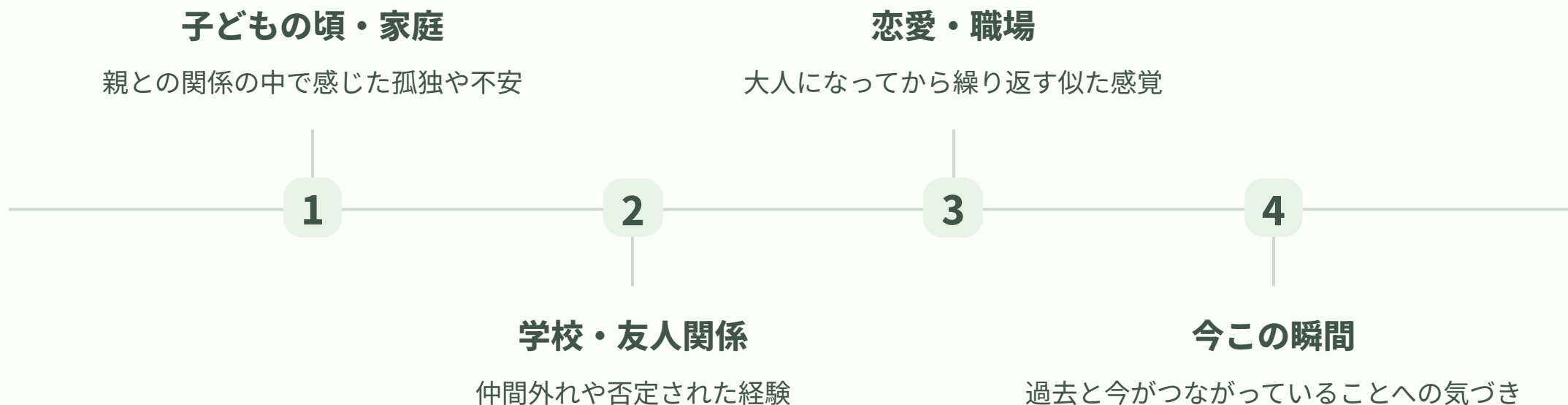


愛されていると感じたかった

大切にされている実感がほしかった

STEP 4 そのニーズは、いつから知っている感覚？

少しだけ過去を思い出してみましょう。この苦しさ、前にも感じたことはありませんか？「この感覚、昔から知っている」そんな気づきがあれば十分です。



❏ 無理に思い出す必要はありません。「なんとなくそんな気がする」という感覚だけで十分です。



STEP 5 その頃の自分に声をかける

目を閉じて、当時の自分を思い浮かべてみてください。そして、今のあなたが優しく声をかけます。慰めるのではなく、**理解してあげることが大切**です。

“

「寂しかったね。本当は愛されたかったんだね。」

”

“

「ずっと一人で頑張ってきたね。怖かったよね。」

”

“

「もう我慢しなくていいよ。あなたは十分やってきた。」

”

STEP 6 今の自分に問いかける

最後に、自分へ問いかけてみましょう。

「私は今日、このニーズを自分で少し満たしてあげるとしたら、何ができるだろう？」

小さなことで十分です。今日の自分にできることを、ひとつだけ選んでみましょう。

身体を労わる

ゆっくり休む、好きな飲み物を飲む、
深呼吸する

言葉で満たす

「私は大丈夫」と自分に伝える、信頼
できる人に話す

自分を認める

今日頑張っている自分を、ただ静かに
認めてあげる

このワークで一番伝えたいこと

私たちは苦しみをなくそうとして、相手を変えようとしがちです。でも、本当に癒されるのは――

「こんなにも安心したかったんだね。」と、自分の心を理解できたときです。

ニーズは、悪いものではありません。あなたが一生懸命生きてきた証です。責める必要も、無理になくす必要もありません。まずは気づき、受け止めること。その積み重ねが、「自分で自分を安心させられる私」への第一歩になります。

📄 焦らなくて大丈夫。今日も、自分の心に優しく寄り添ってあげてくださいね。



恋愛セルフコーチング 6か月プログラム