

* アダルトチルドレン克服シート *

～辛い過去を浄化する～

・あなたにとって、毒親は誰ですか？

・毒親にされて辛かったことを、具体的に、思いつく限り書き出しましょう。

例) 弟ばかり甘やかして、私に対しては暴言を吐いたり冷たい態度ばかりだった。

・上で書いたものそれぞれに対して。本当はどうあって欲しかったと思いますか？

例) 弟と私、両方を平等に扱って欲しかった。

- ・現在、普段の生活で生きづらいと感じることがありますか。具体的に、思いつく限り書き出しましょう。
例) 自己主張ができない。つい意見を我慢してしまう。

- ・上で書いたものそれぞれに対して。毒親にどういうことをされたために、そうなってしまいましたか？
具体的な原因を書き出しましょう。
例) 常に罵声を浴びせ続けられ、自分の意見を言う気力を失った。

- ・親にぶつけたい思いを、具体的に、思いつく限り書き出しましょう。
例) 罵声ではなく、愛情のある言葉が少しでも欲しかった。