

溺愛されるワーク（手順）

① 毎日の生活の中で無意識のうちに誰かを見下していないかを振り返る

①を日々繰り返し、見下しに気づいたら

②へ進んでください

② ①で「こうやって私は人を見下していたのか」と発見できたら、見下していた人と内容を書き出す

例) 会社の後輩 S さんが話しかけてきた時、
ちょっと忙しくて聞こえないふりをしてしまった。
自分より立場が上の人になら、絶対にそんなことは
しないのにな…。これって、S さんを見下している
のかも

③ 「もう見下すのはやめよう」と決意し、②で書き出した人に対する謝罪の言葉を書き出す

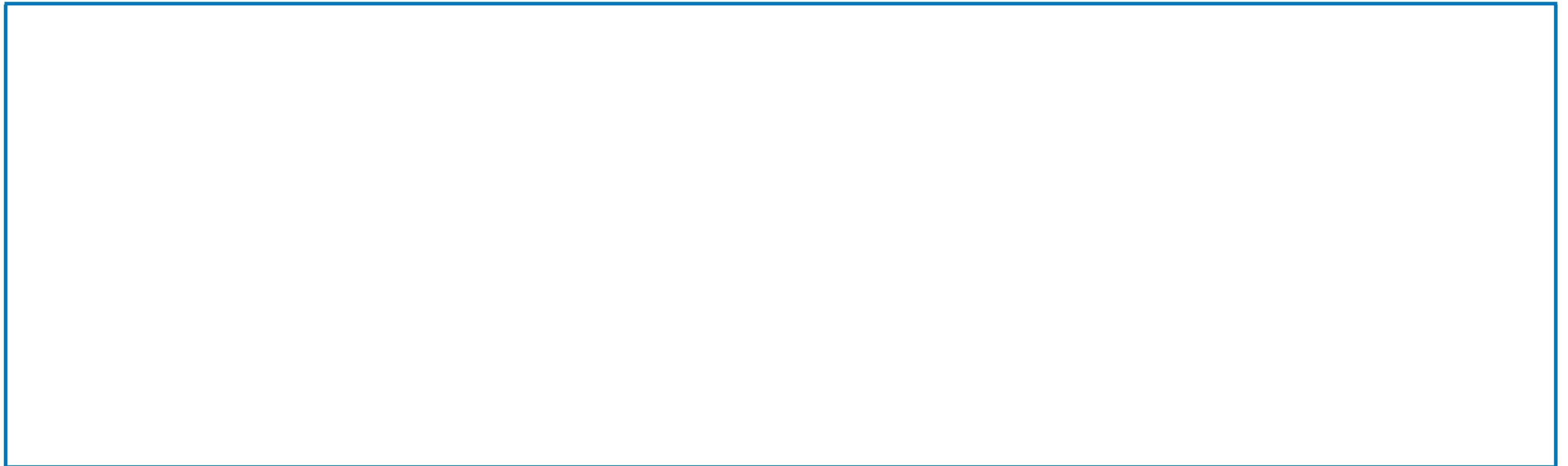
例) もう見下すのはやめよう。Sさん、ごめんなさい

④ ②で書き出した人の素晴らしいところや、
良いところを考えて書き出す

例) Sさんはいつもみんなに笑顔で挨拶していて素敵だな

溺愛されるワーク（記入スペース）

※見下していた人と内容



※ ②で書き出した人に対する謝罪の言葉

もう見下すのはやめよう。

「
」さん、ごめんなさい。

※ ②で書き出した人の素晴らしいところや、良いところ

-
-
-
-
-

溺愛されるワーク（例1）

① 毎日の生活の中で無意識のうちに誰かを見下していないかを振り返る



② ①で「こうやって私は人を見下していたのか」と発見できたら、見下していた人と内容を書き出す

電車で一緒になった男性
服装が格好悪いと思った



- ③ 「もう見下すのはやめよう」と決意し、②で書き出した人に対する謝罪の言葉を書き出す

もう見下すのはやめよう。
電車で一緒になった男性、ごめんなさい



④ ②で書き出した人の素晴らしいところや、
良いところを考えて書き出す

- ・ 個性的な格好で、目立っていた
- ・ こだわりのある服装だった

溺愛されるワーク（例2）

① 毎日の生活の中で無意識のうちに誰かを見下していないかを振り返る



② ①で「こうやって私は人を見下していたのか」と発見できたら、見下していた人と内容を書き出す

親「なんでも頭ごなしに否定してくる愚かな人たちだ」と思っている



- ③ 「もう見下すのはやめよう」と決意し、②で書き出した人に対する謝罪の言葉を書き出す

もう見下すのはやめよう。
お父さん、お母さん、ごめんなさい



④ ②で書き出した人の素晴らしいところや、
良いところを考えて書き出す

- お父さんは私を心配してくれている
- お母さんはいつも相談に乗ってくれる
- お父さんもお母さんも、私のことを育ててくれた