

書き込みシート

大切な会話のための計画書

1. この会話の目的は？（言い換えると、成功のイメージは？）

2. 相手にもっとも伝えたいことは？

3. どのようなトーンで話したいか？どのようなトーンは避けたいか？

4. どのように会話を切り出すか？

5. 言うべきことは？

6. 相手の反応で懸念されることは？

7. その場合どうするか？

8. どのように会話をしめくくるか？

二人の関係契約書：自己考察ワークシート

使い方

自分一人で書き込んでください。自分自身や自分が求めるものについて、正直に、心を開いて考えましょう。

時間

使える時間

以下の時間帯はパートナーとともに過ごすことができる。(当てはまるものをすべて選びましょう)

- 平日の午前 _____
- 平日の午後 _____
- 平日の夜 _____
- 週末の午前 _____
- 週末の午後 _____
- 週末の夜 _____

理想としては、パートナーと二人きりの時間を週に_____回もりたい。

恒例活動

いま、あるいは過去の交際において、私の好きな恒例活動は……

(例：土曜日の食品の買い出し、映画デート、日曜日にベッドで朝食をとること、など)

1. _____
2. _____
3. _____

これから、新たに始めたい活動は……

特別活動

パートナーと楽しんでいる特別活動は……

(例：旅行、高級レストランに行く、いっしょに講座を受ける、など)

1. _____
2. _____
3. _____

一人の時間

一人で過ごす時間は……

- たくさん必要（一日あたり数時間）
- それなりに必要（一週間あたりひと晩以上）
- あまり必要でない（とれるときだけでかまわない）

一人であるのが好きな活動は……

（例：ヨガ、食品の買い出し、など）

1. _____

2. _____

社会生活

友人

友人と行う活動や慣習で、ずっとやり続けたいことは……

パートナーに知ってもらいたいと思う友人は……

1. _____

2. _____

3. _____

パートナーには、自分の社会生活にどれくらい関与してもらいたい？

- 完全に一体化したい（交友関係や活動をすべてともにしたい）
- 部分的に統合したい（一部の友人や活動は共有するが、互いに別の交友関係や趣味もある）
- 分離したい（パートナーとは別の社会生活や趣味をもちたい）

家族

自分の家族に会いたい頻度は……

- 週に一回以上
- 月に一回以上
- 年に数回
- 年に一回
- ごくたまに

自分の家族と過ごしたい祝日やイベントは……

1. _____

2. _____

3. _____

心のニーズ

愛情

愛情表現の好みは人によって異なる。代表的な五つの愛情表現として、肯定的な言葉、上質な時間、贈り物、奉仕活動、身体的な触れ合いがある。

私の好きな愛情表現は……

- 肯定的な言葉
- 上質な時間
- 贈り物
- 奉仕活動
- 身体的な触れ合い

ストレスへの対処

ストレスがたまったときに自分を解きほぐすための方法は……

(例：お風呂につかる、一人で過ごす、人に話す、散歩に行く、友人に電話する、など)

ストレスがたまったときに、パートナーには次の方法で支えてもらいたい。
(当てはまるものをすべて選びましょう)

- 話を聞いてほしい
- 気をまぎらわせてほしい

- 一人にしてほしい
- 解決策を提示してほしい
- そのほか _____

けんか

パートナーとの意見が合わない場合、どのようなコミュニケーション手段を好むか？(当てはまるものをすべて選びましょう)

- 対面での会話
- メール
- ショートメッセージ
- そのほか _____

セックス

自分にとってセックスとは

- 非常に重要
- どちらかという重要
- 重要でない

パートナーとの理想的なセックスの頻度は、週／月に_____回。

ほかの人との性交渉については……

- モノガミー 一夫一婦制を支持する
- 基本的には一夫一婦制だが、場合によってはオープンな関係もあり
- 完全にオープンな関係
- そのほか _____

二人の関係契約書

使い方

時間を見つけてパートナーといっしょにこの契約書を完成させてください。リラックスしてロマンチックな気分になれる環境が理想的です。先に「自己考察ワークシート」を済ませておき、パートナーと互いの回答を共有しましょう。相手が「話を聞いてもらえた」と思えるように、相手の考えを繰り返して言う、などの傾聴テクニックを活用してください。必要があれば休憩を挟みましょう。最後には、署名とキスで仕上げましょう。

私たちは、人間関係には努力が必要であることを認識している。そのために、互いに対して、さらには、二人の愛、幸福、成長に対して投資し続けることを選ぶ。関係が悪化してから修復を試みるのではなく、愛と幸せに満ちているいま、二人の絆を深め、関係を強化するほうが容易であることを理解している。

ここに示す約束は、二人の関係におけるすべての当事者の相互利益のために起草されたものである。

本契約は、以下の当事者によって締結される。

パートナー①： _____

パートナー②： _____

(以下、「パートナー①」および「パートナー②」と称する)

本契約は、____月____日から開始する。

本契約の見直しは、____月____日に行うことに同意する。

つながりをつくるための「ビッド」

人間関係学者のジョンとジュリーのゴットマン夫妻は、「ビッド」[訳注 トランプゲームで、自分の賭ける点数などを宣言すること]とは「気持ちのやりとりの基本単位」と説明する。ビッドは大きかったり小さかったり、言語化されたり非言語的に示されたりするが、その核心には、単につながりを求める気持ちが潜む。ビッドが示される形式としては、表明、質問、身体的な働きかけがある。また、ビッドは本質的に、おもしろかったり、

真剣であったり、性的なものであったりする。相手がビッドすると、もう一人は選択を迫られる。「向き合う」を選択し相手のニーズを受け入れるか、「目を背ける」を選んで求められたつながりを無視するかだ。幸せな関係を築く人々は、相手のビッドに対して 86 パーセントの確率で向き合っている。他方、恋愛に苦しむ人々は 33 パーセントの確率でしか向き合わない。互いのビッドに向き合うカップルは、信頼と情熱、満足のいくセックスに満ちた関係を楽しむ。

私たちは、できるだけ頻繁に相手にビッドし、できるかぎり相手のビッドに向き合うことを誓う。

パートナー①

パートナー②

署名： _____

署名： _____

時間

恒例活動

毎週、次の時間を二人で過ごすことを望む。

(それぞれの時間帯で、一週間に二人で過ごす回数を書き込みましょう)

- 平日の午前 _____
- 平日の午後 _____
- 平日の夜 _____
- 週末の午前 _____
- 週末の午後 _____
- 週末の夜 _____

二人きりで過ごす機会を一週間あたり _____ 回もつ。

スマートフォンを使わずに二人きりで過ごす日／晩を週に _____ 回もつ。

二人のお気に入りの恒例活動は……

(例：土曜日の食品の買い出し、映画デート、日曜日にベッドで朝食をとること、など)

これらの活動をできるだけ頻繁に実行することを誓う。

もし月に _____ 回、上質な時間を過ごす機会を逸した場合は、以下のことでその埋め合わせをする。

(例：週末遠出する、自宅でいっしょに夕食を作る、など)

また、新しい活動にもチャレンジする。

今回から次回の見直しまでのあいだに、次のことを恒例活動として取り入れる。

(例：土曜日のランチを作る、寝るまえに感謝を伝え合う、など)

特別活動

以下は、二人にとって本当に重要な特別活動である。

(例：旅行、高級レストランに行く、いっしょに講座を受ける、など)

1. _____
2. _____
3. _____

それぞれの活動について、以下の頻度で実施することを誓う。

(例：いっしょに料理する——週に一度、など)

1. _____
2. _____
3. _____

一人の時間

私たちは、エネルギーの充電に要する時間は人それぞれであることを理解している。

パートナー①

私には一人で過ごす時間が……

- たくさん必要（一日あたり数時間）
- それなりに必要（一週間あたりひと晩以上）
- あまり必要でない（とれるときだけでかまわない）

一人であるのが好きな活動は……

パートナー②

私には一人で過ごす時間が……

- たくさん必要（一日あたり数時間）
- それなりに必要（一週間あたりひと晩以上）
- あまり必要でない（とれるときだけでかまわない）

一人であるのが好きな活動は……

私たちは、一人で過ごす時間の必要性を互いに尊重する。

友人

私たちは、互いの交友関係を……

- 完全に一体化する
- 部分的に統合する
- 分離する

パートナー①

パートナー②の交友関係のなかの次の三人と知り合いになることを誓う。

1. _____
2. _____
3. _____

パートナー②

パートナー①の交友関係のなかの次の三人と知り合いになることを誓う。

1. _____
2. _____
3. _____

私たちの社会生活について、いまから次の見直しまでに以下のことを目標とする。

(例：二人で参加するパーティーを増やす、スポーツチームに参加する、毎月ディナーパーティーを主催する、など)

家族

私たちはパートナー①の家族に以下の頻度で会う。

- 毎週
- 毎月
- 毎年
- そのほか _____

私たちはパートナー②の家族に以下の頻度で会う。

- 毎週
- 毎月
- 毎年
- そのほか _____

祝日および特別なイベント

祝日および特別なイベントでは、以下の過ごし方を優先する。

(例：どちらかの実家、特定の信仰に従って、など)

イベント1： _____

過ごし方： _____

イベント2： _____

過ごし方： _____

イベント3： _____

過ごし方： _____

心のニーズ

愛情表現

愛情表現の好みは人によって異なることを理解している。代表的な五つの愛情表現は、肯定的な言葉、上質な時間、贈り物、奉仕活動、身体的な触れ合いである。

私たちは、以下の方法で愛情表現を受け取ることが好む。

パートナー①

好みの愛情表現：

パートナー②

好みの愛情表現：

ストレスへの対処

ストレスへの対処法は人それぞれであることを理解している。

パートナー①

ストレスへの対処法：

ストレス時にパートナーに求める行動：

パートナー②

ストレスへの対処法：

ストレス時にパートナーに求める行動：

けんか

私たちは、ある行動が人間関係を損なうことを理解している。ジョンとジュリーのゴットマン夫妻によると、**批判、軽蔑、自己弁護、遮断**をするカップルは、破局あるいは不幸な関係を続ける可能性が高い。そのため、これらの行動は「ヨハネの黙示録の四騎士」と呼ばれる。

四騎士を避けるために

批判：相手の性格や人格を言葉で攻撃するのではなく、自分がどう感じているかを説明し、これから変えてほしい行動を具体的に要求する（たとえば、「あなたは私を大事にしてくれない！」と言うのではなく、「いっしょに過ごしてくれないとさみしい。週に一度はいっしょに夜を過ごしたい」と伝える）。

軽蔑：パートナーを攻撃するのではなく、感謝を習慣化し、相手の長所を思い出すようにする。

自己弁護：逆に相手を非難したり、被害者ぶったりするのではなく、相手のフィードバックや考えを受け入れて謝る。

遮断：感情が氾濫したら、対立を避けて閉じこもろうとするのではなく、ひと休みして気持ちを落ち着かせる。生産的な話ができそうだと感じたら、話を再開する。

パートナー①

署名： _____

パートナー②

署名： _____

けんかのときは、以下のコミュニケーション手段を好む。

（例：直接会って、文章を通して、など）

パートナー①

好みの手段：

パートナー②

好みの手段：

気持ちが過度に高まったとき、感情の氾濫が起こることがある。氾濫が起きた場合は、 _____ と言って休憩を要求する。

セックス

私たちにとってセックスとは……

- 非常に重要
- どちらかというとき重要
- 重要でない

私たちは、最低でも _____ に _____ 回、セックスすることを誓う。

ほかの人との性交渉については……

- モノガミー 一夫一婦制を支持する
- 基本的には一夫一婦制だが、場合によってはオープンな関係もあり
- 完全にオープンな関係
- そのほか _____

私たちは、セックスコラムニスト、ダン・サベージの**GGG原則**に従うことに同意する。つまり、性生活に関しては、**Good**（互いに良い相手であること）、**Giving**（与え合うこと）、**Game**（楽しんで挑戦すること）を守る。

パートナー①

パートナー②

署名： _____

署名： _____

おわりに

私たちは、強固な関係を築くには継続的な努力が必要であることを理解している。互いの優先事項や興味、感情が時間の経過とともに変化するかもしれないこと、変化する可能性が大きいことを受け入れている。次回の契約見直しまで、あるいは二人の関係が終了するまで、以上の約束を守ることを誓う。

パートナー①

署名： _____

パートナー②

署名： _____

日付： _____