

「私を見つめる」ワークシート(セクシュアリティ編)

作成年月日 年 月 日

このシートの使い方

- ・書きたくないことは書かなくて大丈夫です。書いていてつらくなったらやめます。
- ・全部の項目を見ていき、該当する□に全てチェックを入れていきます。□にはたくさんチェックが入ることもあります。
- ・該当する範囲に幅がある場合、それに対応した□に全てチェックを入れます。例えば、「A」と「B」両方に当てはまれば両方の□にチェックを入れます。「明らかにそうだ」と「そうかもしれない」がどちらもある場合も、両方の□にチェックを入れます。
- ・時期によって変化する場合は、動く範囲の□に全てチェックを入れ、欄外に適宜コメントを書いてください。
- ・該当しない場合には□にチェックを入れないことで表します。(「当てはまらない」の□はありません)
- ・そのほか、コメントや補記、気になったことは欄外などに書いてください。

(1) 私は自分の心について、

<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 性そのものがない <input type="checkbox"/> 自分の心や性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(2) 私は自分の身体について、

<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 性そのものがない <input type="checkbox"/> 性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(3) 私は外に表す(服装や言動、しぐさなど)自分の性を、

<input type="checkbox"/> このままにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 男にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 女にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらにもにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらでもないものにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どうしたいかわからない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 意識すること自体がない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(4) 私は内面における(内心での)自分の性を、

<input type="checkbox"/> このままにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 男にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 女にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらにもにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらでもないものにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どうしたいかわからない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 意識すること自体がない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(5) 私が好きになる/愛する相手について、

<input type="checkbox"/> 心身ともに男の人 <input type="checkbox"/> 心身ともに女の人 <input type="checkbox"/> 心が男の人(身体の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 心が女の人(身体の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 身体が男の人(心の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 身体が女の人(心の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 心身ともに性には無関係だ <input type="checkbox"/> 全ての性 <input type="checkbox"/> 時や場合による <input type="checkbox"/> 相手の性そのものを意識しない <input type="checkbox"/> そもそも人を好きにならない <input type="checkbox"/> 性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない



(6) 私が恋愛感情を抱く相手の性と、私が身体的にも親密になりたい相手の性とは、

<input type="checkbox"/> 一致する <input type="checkbox"/> 一致しない <input type="checkbox"/> 一致・不一致どちらもある <input type="checkbox"/> 一致・不一致どちらでもない <input type="checkbox"/> 無関係である <input type="checkbox"/> 時や場合による <input type="checkbox"/> そもそも恋愛感情の方はない <input type="checkbox"/> そもそも身体的な親密さの方は求めない <input type="checkbox"/> 恋愛感情も身体的な親密さも求めてない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(7) 私の性のあり方と、他の人(具体的な誰か)から見られる私との間に、ズレや食い違いが

<input type="checkbox"/> 常にある <input type="checkbox"/> 頻繁にある <input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> 全くない <input type="checkbox"/> あるともないとも言える <input type="checkbox"/> あるかないかわからない	}	と	<input type="checkbox"/> 極めて強く思う。	どのようなズレや食い違い？
			<input type="checkbox"/> かなり強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 多少は思う。	
			<input type="checkbox"/> 若干は思う。	
			<input type="checkbox"/> ほんの少し思う。	

(8) 私の性のあり方と、社会や世間から見られる私との間に、ズレや食い違いが

<input type="checkbox"/> 常にある <input type="checkbox"/> 頻繁にある <input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> 全くない <input type="checkbox"/> あるともないとも言える <input type="checkbox"/> あるかないかわからない	}	と	<input type="checkbox"/> 極めて強く思う。	どのようなズレや食い違い？
			<input type="checkbox"/> かなり強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 多少は思う。	
			<input type="checkbox"/> 若干は思う。	
			<input type="checkbox"/> ほんの少し思う。	

(9) 気づいたこと、メモなど

・記入したら、全体を眺めて、自分について捉えなおしてみましょう。新たな発見があるはずですよ。
 ・どれにチェックが入るのがよい／いけないということはありません。「ありのままの誰でもないあなた」から始まります。
 ・他のワークシートを書くとき、「自分はどうだったかな？」とこのシートをふり返ってみるのもよいでしょう。

