

【NOTEサンプル・使い方説明書】





My Date

このページは自分の
データを入れましょう

FS ID

0001

生年月日: 1992.12.20

血液型: A型

性格・自己分析

自分の性格や特徴を
自己分析。客観視が重要！

自分に自信がない。
相手の機嫌とか気になる。ネガティブ思考。寂しがり屋。
すぐにどうでもいいと思うけど本当はどうでも良くない。
ヤキモチ焼き

恋愛の弱点

恋愛における弱点や癖を
視覚化！

彼の言葉や行動をすぐ疑う。すぐに自爆する。(そして後悔)
彼氏が出来るとその人中心になり過ぎる。
自分の意見を我慢し過ぎる。(いつか爆発する)
かおいらしさというものがよく分からない。

HAPPYでいられる

彼がデート誘ってくれた時。
時々の電話。彼がアイス買って
家に来てくれる時。美味しいもの
食べてる時。

UNHAPPYになる

既読スルー
ドタキャン
言いたいことが伝わらな
い時。

自分の好きなポイント、
嫌なポイントも視覚化！



Dan's Date

このページは彼の
データを入れましょう

生年月日: 1988.2.16

血液型: O型

結婚歴: 多分4年位

子供: 1人(男子3歳)

性格

友達が多くて明るい。社交的で営業成績も良い。独身だったらモテるタイプ。ノリがいい。
あまり悩まない? 優しい。気分の浮き沈みがあまりない。
ストレスとか感じるのか謎。

恋愛の特徴

聞き上手でもあるけど、話すのが好きみたい。
あまり怒らないから大げんかとかにはならない。
(私は彼が)何を考えているか分からない時もある。
真面目な話とかはあまりしない。意外とヤキモキ焼き。

HAPPYでいられる

楽しいこと、面白いことしてる時は本当楽しそう。
スポーツ観戦が大好き。
卵サンド食べてる時嬉しそう。

UNHAPPYになる

落ち込んだり悲しそうなのはあまり見たことがない... 仕事で悩むことはある? のかな?



People's Date

このページは二人の
データを入れましょう

山云い: 会社の先輩・後輩

交際歴: 2022/1月~

連絡頻度: ほぼ毎日LINE

会う頻度: 会社でほぼ毎日
会社終わりで私の家に来るのが週2位

交際の経緯・きっかけ

元々、知り合ったのは3年位前で、仲は良かった。同僚含め、4人で千秋新年会をした時にすごく盛り上がった。翌日からプライベートでもLINEするようになって新年会翌週に二人で飲みに行った。その時に、そういう雰囲気になってお泊りしてしまったのがきっかけ。1回だけで終わるかと思ってた。

**嬉しい思い出は大事！
モチベUPのためにも忘れないで！**

嬉しい思い出

自分達の関係が一体何なのか悩んでいた時に(でも彼にも聞けなかった)体調悪くて会社を休んだ。その日の夜、いきなり家に来てくれて、看病してくれた。「優しい彼氏がいて良かったね」って言われて、彼氏彼女なんだと思った。すごく嬉

自分にとって一番悲しいエピソードも重要！自分や彼の価値観のヒントになります。

悲しい思い出

交際三ヶ月目くらいで、彼が結婚してる事がやっぱり辛くて泣いてしまった時に、「どうしたらいいの？」と聞いたら「ごめん」しか言ってくれなかったこと。

あと会社でお子さんの話を嬉しそうにしてるのを見るのはやっぱり悲しい。

Curriculum no. 9 test results

カリキュラム9章のカードテスト済の方は記録しておきましょう。

カリキュラム9章はその人の軸を知る重要項目！
持っている人は必ず記録を！

< Me >

< Darling >

受け入れられること

信頼

愛される

友情

心地よさ

ユーモア

共感

型にはまらない

協力

心の広さ

また、時期や環境によって「変わる」場合もあるので、時々やり直してみるのもおススメ！



Worries

今の悩みや解決したいこと

今の悩みや改善したいことを明確にしましょう。

大きいケンカはないけど、付き合ってからで何も変わらず、このままでいいの不安。

彼は楽しそうだけど、私は悲しいことも多くてしんどくなってきているようにも感じる。

でも何をすればいいのかも分からない...

もっと思ってることを言ってもいいのかな。それとも引いちゃうから言わない方がいいのかな...

解決のヒントが見えたら要点として書き留めておきましょう！

POINT !!

彼に離婚して欲しいという気持ち否定しない。私が彼を今より幸せにしてあげたい。そうできる人になりたい。

目標となる目印をしっかりと作ること。

電話相談をご利用されている方はアドバイスをメモしておくこともおススメ！コラムなどからのヒントを書き留めてもいいですね！

ANSWERS Tips

Date

2022/11/2

私自身がどうしたいか目標をしっかりと持っていないことが問題だと先生に言われた。お話して、本当は「離婚して欲しい」と思っていることが分かった。そこまで望んでいないつもりだったのに...そこを認めてそのために何をするかをしっかりと考えていく癖を作らなきゃいけない。



Calendar

日付を記入すれば、好きな月で作成できます。

日付を入れて好きな月を作成！
指定記号で自分の気持ちのリズム
や流れを把握して！

20 22.10月>

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3 ◎★ ♥	4	5	6 ★ ♥	7	8 💧	9 💧
10	11	12 ◎★ ♥	13	14 ◎★ ♥	15	16
17 ★ ♥	18 ♀	19 💧 ♀	20 💧 ♀	21 ♀	22	23
24 ◎★ ♥	25	26	27 ★ ♥	28 💧	29	30 ◎💧
31						

月単位で二人の関係性が分かります。
いい流れも悪い流れも早めに
キャッチ！

楽しかった日・嬉しかった日= ◎

悲しかった日・落ち込んだ日= 💧

ケンカした日= ✕

デートした日・会った日= ★

イイコトした日= ♥

オンナノコの日= ♀

嬉しかった回数 5 回

悲しかった回数 6 回

ケンカした回数 0 回

※嬉しい事よりケンカや悲しい
事が上回っていたら要注意！

自分のことと彼のことを自由に記録！左右で比較も良し。それぞれの気になる出来事メモでも良し！

Note

Me

darling

10/3 帰りにうちに来てくれた！

この日は、彼が髪型を褒めてくれてずっといいね。って言うてくれて嬉しかった！

10/24 プライベートで会うのが久しぶりな感じがした。LINEはしてたけどやっぱり寂しかったからいちゃいちゃ出来て幸せだった！

10/30 どうしても仕事のことで連絡取りたかったのになかなか返事が来なくて日曜だったからモヤモヤして少し機嫌悪そうな感じが出ちゃった。それを彼も気まずそうにしてる気がしてへこんだ。夜、フォロー？の意味なのか珍しく電話がかかってきたのは嬉しかった。

くるりんぽでアップにしてる髪型が好きなのかな？そういえば結んでるとき褒められることが多いかも。

4週目は忙しくてうちに来てくれなかったけど私が生理だから？と疑ってしまった...

でも本当に残業続きで忙しかったのは知ってる。

10/30 週末の彼はなんとなく違う雰囲気を感じる。家族が近くにいるから？私がそう感じているだけなのかな。電話の彼はいつもの彼だった。

二人の共通点や違いなど発見したら記録！反省点や自分の改善ポイントなどでもいいですね。

Important MEMO

生理の前後って気分落ち込む。彼のせいではないし、彼の行動に不満とかじゃない。気をつけなきゃ。あと彼が真面目な話をあまりしないのも気になる。私頼りになる感じじゃないからかな



Worries

今の悩みや解決したいこと

3ヶ月毎に悩みや目標内容は変わってきていますか？定期的に現状を見直しましょう。

この/つけて気付いた。私は彼に「してあげる」ものが少ない。
なんていうか、彼が私の面倒を見ている感じ？だから真面目な話とか彼の弱さが見られないのかも。
いざというときに意外と頼りになるような一面を持って彼に知ってほしい。会話とかももっと深い会話が出来るとなりたい。
目標がはっきり分かるようになってきた！

POINT !!

ポイントを明確にして一つずつクリアにしていけば必ず状況は前進しているはずです。

「深い会話」=「真面目な雰囲気」とは限らない。冗談を言い合
う中で作ることもできる。気負わず、彼と同じ比重で話すことを
怖がらないこと。もし少し失敗しても大丈夫。彼は受け止めるし
深刻にとらえる人ではない!!※忘れないこと!

ANSWERS Tips

Date

2022/12/4

構って欲しいことが先行はダメ！彼は「積極性」を嫌がる人ではない。
彼の話を「そうだね」で終わらせない。気持ちを汲んで。ではなく言葉
や表現を強めること。「それってどういう意味？」「そのころは？
(笑)」のフレーズは使える。ユーモアも真似する。