はじめに

自己理解ワークシート

記入日 _____

質問に答えながら、今の自分の気持ちや、大切にしていること、これからの望みを見つめるためのワークシートです。
正解はありません。思いついたことを、そのまま書いてみてください。

シート1
今の自分を見つめる
5つの質問

シート2
好きなこと・
大切にしていること
5つの質問

シート3
これからの自分を描く
5つの質問

使い方

1. 静かな時間を10〜15分ほどつくり、シートとペンを用意します。
2. 1枚ずつ、質問に答えていきます。1日に1枚でもかまいません。
3. 書けない質問はとばして大丈夫です。あとで戻ってきても、空欄のままでもかまいません。
4. 書き終えたら、くり返し出てくる言葉に印をつけ、各シートのいちばん下の「気づいたこと」にまとめます。
5. 半年ほどたったら、もう一度書いてみてください。前との違いが、自分の変化を教えてくれます。

書くときの3つのやくそく

- うまく書こうとしない。単語や箇条書きでもOK
- 「こう答えるべき」ではなく、「本当はどう思う？」を書く
- 書いていてつらくなったら、無理をせずに手を止める

このシートは個人での利用に限り、自由に印刷してお使いいただけます。

シート1

今の自分を見つめる

記入日 _____

1 最近、いちばん心が動いたことは何ですか？

うれしかったこと、悲しかったこと、腹が立ったことなど、どんな気持ちでもかまいません。

2 今、いちばん気になっていること・悩んでいることは？

大きなことでも、小さなことでも。思いつく順に書き出してみましょう。

3 疲れているとき、どんなことで回復しますか？

眠る、ひとりになる、誰かと話す、外を歩く……自分なりの回復方法を見つけます。

4 最近、無理をしていると感じることは？

頼まれると断れないこと、合わせすぎていることなどを思い出してみてください。

5 今の自分に、ひと言かけるとしたら？

友だちに声をかけるような、やさしい言葉で書いてみましょう。

気づいたこと

くり返し出てきた言葉や、書いてみて意外だったことをメモしましょう。

シート2

好きなこと・大切にしていること

記入日 _____

6 時間を忘れて夢中になれるのは、どんなとき？

子どものころに好きだったことを思い出すのもヒントになります。

7 人からよくほめられること・頼まれることは？

自分では当たり前だと思っていることに、得意なことが隠れています。

8 「これだけは譲れない」と思うことは？

腹が立った出来事を思い出すと、大切にしている価値観が見えてきます。

9 どんな人といるときの自分が好きですか？

一緒にいて楽な人、元気になれる人を思い浮かべてみましょう。

10 最近、うらやましいと感じた人は？　その人の何がうらやましかった？

うらやましさは、自分が本当は望んでいることを教えてくれるサインです。

気づいたこと

あなたが大切にしていることを、3つのキーワードで書くとしたら？

シート3

これからの自分を描く

記入日 _____

11 1年後、どんな気持ちで毎日を過ごしていたい？

「何をしているか」より、「どんな気持ちでいるか」を書くのがポイントです。

12 お金や時間の心配がなかったら、何をしてみたい？

現実的かどうかは気にせず、思いつくままに書いてみましょう。

13 これから手放したいこと・やめたいことは？

習慣、考え方、人間関係など。すぐにやめられなくてもかまいません。

14 これから増やしたい時間は？

ひとりの時間、好きなことをする時間、大切な人と過ごす時間など。

15 そのために、今日からできる小さな一歩は？

5分でできるくらいの、ほんの小さなことで十分です。

気づいたこと

3枚を書き終えて、いちばん心に残ったことを書いてみましょう。