	実施日	☐	お題
1		☐	今日いちばん心に残ったことは？
2		☐	最近よく考えていることは？
3		☐	今朝起きたとき、どんな気持ちだった？
4		☐	子どものころ好きだった遊びは？
5		☐	自分の「好き」をひとつ書いてみよう
6		☐	いまハマっているものは？
7		☐	最近ワクワクした瞬間は？
8		☐	苦手だけど頑張っていることは？
9		☐	私がリラックスできる場所は？
10		☐	「これだけは譲れない！」と思うことは？
11		☐	最近チャレンジしたことは？
12		☐	苦手だけど克服したいことは？
13		☐	気づいたら時間を忘れることは何？
14		☐	私が一番落ち着く時間は？
15		☐	周りからよく褒められるところは？
16		☐	直感で選ぶ、今一番やりたいことは？
17		☐	最近うれしかった小さな出来事は？
18		☐	嫌だと感じる瞬間はどんなとき？
19		☐	影響を受けた本や映画は？
20		☐	自分らしいなと思う瞬間は？
21		☐	朝起きて一番にしたいことは？
22		☐	今の自分に足りないと感じることは？
23		☐	心からリラックスできた日の過ごし方は？
24		☐	大切にしている信念は？
25		☐	これから増やしたい時間の使い方は？
26		☐	小さい頃の夢は何だった？
27		☐	最近心から笑ったことは？
28		☐	理想の休日の過ごし方は？
29		☐	「自分らしさ」をひとことで表すなら？
30		☐	ここ1年で成長したと感じることは？

31		☐	自分にとって大切な居場所は？
32		☐	今までで一番頑張ったことは？
33		☐	人に「すごいね」と言われてうれしかったことは？
34		☐	自分の好きな性格の一面は？
35		☐	最近「ありがとう」と言ったことは？
36		☐	本当に心から安心できる瞬間は？
37		☐	落ち込んだときに自分にかけたい言葉は？
38		☐	自分の「当たり前」だと思っている強みは？
39		☐	今「許せていないこと」はある？
40		☐	これまでの人生で誇りに思うことは？
41		☐	「これがあるから頑張れる」と思うものは？
42		☐	いま、自分にプレゼントを贈るなら何？
43		☐	自分を元気にしてくれる音楽は？
44		☐	最近あきらめたことは？
45		☐	今の自分に足りないものは？
46		☐	理想の朝のルーティンは？
47		☐	将来に向けて変えていきたい習慣は？
48		☐	最近「もう少し頑張れたかも」と思ったことは？
49		☐	小さな幸せに気づけた瞬間は？
50		☐	「この瞬間、幸せ」と感じた場面は？
51		☐	いま叶えたい夢は？
52		☐	周囲の人に誇れる自分の行動は？
53		☐	最近「自分っていいな」と思えた瞬間は？
54		☐	小さな成功体験を書き出してみよう
55		☐	乗り越えた経験で、今の自分に活きているものは？
56		☐	いまの仕事（または活動）で好きなところは？
57		☐	「もっと知りたい」と思っていることは？
58		☐	どんなときに自信が持てる？
59		☐	最近「変わったな」と感じる自分は？
60		☐	今、手放したい思い込みは？
61		☐	自分を勇気づけた言葉・フレーズは？

62		☐	もし今日が自由な1日なら何をする？
63		☐	最近気になっている新しい趣味は？
64		☐	子どもの頃によく叱られたことは？
65		☐	どんなときに「自由だ」と感じる？
66		☐	人に頼られたとき、どう感じる？
67		☐	「私は〇〇な人です」と自分を紹介するとしたら？
68		☐	最近「これでよかった」と思えた選択は？
69		☐	自分を素直に表現できた瞬間は？
70		☐	人に与えたいポジティブな影響は？
71		☐	小さな習慣で自信がついたことは？
72		☐	もし今日1つだけ新しいことを始めるなら？
73		☐	いまの自分に足りないと感じるスキルは？
74		☐	自分を癒すためにできることは？
75		☐	最近「ありがとう」と言われた瞬間は？
76		☐	挑戦してよかったと思うことは？
77		☐	どんなときに「これが私だ」と思う？
78		☐	忘れられないポジティブな経験は？
79		☐	自分の直感を信じてよかった経験は？
80		☐	いま、素直に話したいことは何？
81		☐	もしあと1週間しか生きられないとしたら？
82		☐	最近見つけた「小さな幸せスポット」は？
83		☐	人に優しくできた瞬間は？
84		☐	自分にとって特別な場所は？
85		☐	周囲の人から学んだ大切なことは？
86		☐	どんなときに「生きていてよかった」と思う？
87		☐	最近がんばった自分に何て声をかけたい？
88		☐	誰かに「ありがとう」を伝えたい人は？
89		☐	今日、自分にOKを出せることは？
90		☐	最近心が動いたニュースや出来事は？
91		☐	自分の弱さを受け入れられた経験は？
92		☐	「もう一度やり直したい」と思ったことは？

93		☐	心からほっとした瞬間は？
94		☐	最近感動したことは？
95		☐	人の役に立てたと感じた瞬間は？
96		☐	最近心が軽くなった理由は？
97		☐	自分の未来にワクワクする瞬間は？
98		☐	「これなら自信がある！」と言えることは？
99		☐	自分の中に眠る可能性は？
100		☐	明日、自分に期待していることは？
101		☐	今日一番強く感じた感情は？
102		☐	その感情が湧いた理由は？
103		☐	今、心がザワザワしていることは？
104		☐	最近泣いた理由は？
105		☐	最近笑った理由は？
106		☐	今、手放したい感情は？
107		☐	イライラしたとき、私はどう反応する？
108		☐	落ち込んだとき、どんなふうに自分を励ます？
109		☐	最近怖いと感じたことは？
110		☐	最近嬉しかった小さなことは？
111		☐	不安に感じることを3つ挙げる
112		☐	今、不安に思っていることは実際にどれくらい起こりそう？
113		☐	ネガティブな気持ちを吐き出してみよう
114		☐	安心できた瞬間を思い出してみよう
115		☐	感情が爆発しそうなとき、私はどう対処している？
116		☐	喜びを感じた瞬間は？
117		☐	感情が揺れた相手は誰？
118		☐	最近「なんとなくモヤモヤ」したことは？
119		☐	嫉妬を感じたことは？その理由は？
120		☐	自分の「怒りのスイッチ」は何だと思う？
121		☐	怒りを抑えられた経験は？
122		☐	悲しみを乗り越えた経験は？
123		☐	感情に素直になれた瞬間は？

124		☐	「泣いてよかった」と思えた出来事は？
125		☐	誰かに感情をぶつけたくなったとき、どう対処する？
126		☐	今、一番感じたい感情は？
127		☐	幸せを感じる瞬間は？
128		☐	最近感じた「安心感」はどんなとき？
129		☐	イライラしたけど許せたことは？
130		☐	怒りを紙に書き出してみたらどうなる？
131		☐	感情を押し込めた経験は？
132		☐	感情を素直に出せた経験は？
133		☐	いま、自分を許してあげたいことは？
134		☐	もし感情に色があるなら、今の私の色は？
135		☐	1日の終わりに感じる感情は？
136		☐	「許せなかったこと」を少しだけ緩めるなら？
137		☐	感情をコントロールできたと感じた瞬間は？
138		☐	誰かに感情を受け止めてもらえた経験は？
139		☐	どんな感情をもっと大切にしたい？
140		☐	感情的になったあと、自分にかけたい言葉は？
141		☐	最近「悔しかった」ことは？
142		☐	最近「やるせなかった」ことは？
143		☐	最近「ほっとした」ことは？
144		☐	自分を怒らせた出来事は？
145		☐	心が温かくなった瞬間は？
146		☐	涙が出た映画・本は？その理由は？
147		☐	恐れを感じたけど行動できたことは？
148		☐	自分の感情を客観視できた瞬間は？
149		☐	感情を「受け止める」練習をするとしたら？
150		☐	幸せな気分を長く味わうためにできることは？
151		☐	不安になったとき、自分にかける一言は？
152		☐	最近感じた「ありがとう」の気持ちは？
153		☐	モヤモヤした感情を整理するためにできることは？
154		☐	感情を素直に表現できたら、どう変わる？

155		☐	今日、心からリラックスできた瞬間は？
156		☐	感情に振り回されずにいられた経験は？
157		☐	もっと感情を自由に表現するとしたら？
158		☐	最近「心が解放された」と感じたときは？
159		☐	怒りや不安が教えてくれるものは何？
160		☐	感情を味方にするために意識したいことは？
161		☐	5年後、どんな暮らしをしていたい？
162		☐	1年後、どんな自分になっていたい？
163		☐	これから挑戦してみたいことは？
164		☐	未来の自分に一言メッセージを送るなら？
165		☐	理想の働き方は？
166		☐	10年後の自分を想像してみよう
167		☐	将来住んでみたい場所は？
168		☐	やってみたい仕事・プロジェクトは？
169		☐	未来のパートナーシップはどんなかたち？
170		☐	50代になった自分に望むことは？
171		☐	もしすべて叶うなら、どんな毎日を過ごしたい？
172		☐	未来の自分が大切にしている習慣は？
173		☐	どんな人たちと関わっていたい？
174		☐	未来の休日の過ごし方は？
175		☐	理想の朝のルーティンは？
176		☐	これから身につけたいスキルは？
177		☐	将来の夢リストを作るとしたら？
178		☐	ワクワクする未来に向けて、今できることは？
179		☐	どんなふうに歳を重ねたい？
180		☐	未来の自分の「強み」となっていることは？
181		☐	やめたい習慣・手放したいものは？
182		☐	どんな自分なら誇りを持てる？
183		☐	新しくチャレンジしたい趣味は？
184		☐	未来の家族像を描くとしたら？
185		☐	理想の健康状態は？

186		☐	自分にとって「幸せな老後」とは？
187		☐	どんな環境で働いていたい？
188		☐	どんな人たちに囲まれていたい？
189		☐	未来の自分が感謝していることは？
190		☐	未来の私が一番大切にしている価値観は？
191		☐	「夢リスト」に今すぐ加えたいことは？
192		☐	未来の家・住まいについて考えてみよう
193		☐	理想の休日プランを自由に描こう
194		☐	未来の自分のファッション・スタイルは？
195		☐	どんなスキルを極めていたい？
196		☐	自分の強みをもっと活かすなら？
197		☐	将来挑戦してみたい資格や勉強は？
198		☐	どんな働き方を手に入れたい？
199		☐	これから経験してみたいことリストは？
200		☐	なりたい未来の自分の「1日」を想像しよう
201		☐	これから増やしたい人とのつながりは？
202		☐	どんなふうに毎日を楽しみたい？
203		☐	将来叶えたい旅先は？
204		☐	理想の趣味のある暮らしは？
205		☐	未来の私の「大切なルール」は？
206		☐	理想の自分が読んでいる本は？
207		☐	未来の私のマネー習慣は？
208		☐	これからの人生で学びたいことは？
209		☐	50代の自分に誇れる選択は？
210		☐	未来の私が「これでよかった」と思う道は？
211		☐	未来の私が感じている幸福感とは？
212		☐	どんな小さな習慣を続けていたい？
213		☐	毎日どんな気持ちで過ごしていたい？
214		☐	自分を満たしてくれるものは？
215		☐	将来実現したい「働き方改革」は？
216		☐	理想のワークライフバランスとは？

217		☐	これから始めたい新しい学びは？
218		☐	なりたい未来に必要な1歩は？
219		☐	自分の人生のテーマは何？
220		☐	「未来の自分」からの応援メッセージを書いてみよう
221		☐	なぜ資産形成をしたいと思った？
222		☐	お金に対してどんなイメージを持っている？
223		☐	資産形成で叶えたい夢は？
224		☐	未来に向けてどんな準備をしたい？
225		☐	今、見直したい支出は？
226		☐	賢くお金を使えたと感じた瞬間は？
227		☐	節約で工夫していることは？
228		☐	「これにお金をかけたい！」と思うものは？
229		☐	今後、資産を増やすためにできることは？
230		☐	お金に関して尊敬している人は？
231		☐	未来のために今できる投資は？
232		☐	自分にとって理想的な貯金額は？
233		☐	無理なくできる節約アイデアは？
234		☐	これから学びたいお金の知識は？
235		☐	資産運用に対するイメージは？
236		☐	もしお金が無限にあったら何をしたい？
237		☐	自分にとって「本当に必要なもの」とは？
238		☐	将来欲しいものリストを作るとしたら？
239		☐	いま、見直したいお金の習慣は？
240		☐	小さな成功体験（お金編）を書き出してみよう
241		☐	今すぐできる節約チャレンジは？
242		☐	投資について知りたいことは？
243		☐	「浪費だな」と感じる癖はある？
244		☐	理想の家計管理スタイルは？
245		☐	お金に関する目標を書いてみよう
246		☐	どんな副収入を得たい？
247		☐	自分にとってお金と幸せの関係は？

248		☐	どんな時に「お金に振り回されている」と感じる？
249		☐	お金に対する自分ルールを決めるとしたら？
250		☐	お金をかけてよかったことベスト3は？
251		☐	過去の金銭的な失敗から学んだことは？
252		☐	いま欲しい「心を満たすもの」は？
253		☐	もし余剰資金ができたら何に使う？
254		☐	未来のために始めたい資産形成アクションは？
255		☐	これからのお金との付き合い方で意識したいことは？
256		☐	100万円あったら、どう使いたい？
257		☐	資産形成に成功した自分はどんな気持ち？
258		☐	将来に備えて、どんな知識が欲しい？
259		☐	資産運用で不安に感じていることは？
260		☐	理想のお金の使い方は？
261		☐	小さな投資でも挑戦したいことは？
262		☐	いまのお金の価値観を一言で表すなら？
263		☐	「お金の自由」が叶ったらどんな生活？
264		☐	お金と時間、どちらをより重視している？
265		☐	自分にとって「豊かさ」とは？
266		☐	今、一番大切にしたい人は誰？
267		☐	尊敬している人はどんな人？
268		☐	自分にとって心地いい関係とは？
269		☐	苦手な人とどう向き合っている？
270		☐	家族との関係で大事にしていることは？
271		☐	大切な人に今すぐ伝えたい言葉は？
272		☐	過去に感謝している人は誰？
273		☐	理想の友人関係とは？
274		☐	もっと深くつながりたい人は？
275		☐	自分を素直に出せる相手は誰？
276		☐	人との距離感で意識していることは？
277		☐	「支えられている」と感じる瞬間は？
278		☐	周囲に与えたいポジティブな影響は？

279		☐	自分のコミュニケーションの癖は？
280		☐	相手を尊重できたエピソードは？
281		☐	どんな人と一緒にいたい？
282		☐	逆に、どんな人とは距離を置きたい？
283		☐	周りに対して無理していることは？
284		☐	理想のパートナー像は？
285		☐	心から安心できる人は誰？
286		☐	自分が人に与えられるものは？
287		☐	今一番伝えたい「ありがとう」は？
288		☐	人間関係で悩んだとき、どうリセットしている？
289		☐	本音で話せた瞬間は？
290		☐	自分らしくいられた人間関係は？
291		☐	友人にしてもらって嬉しかったことは？
292		☐	自分が大切にしている友情のルールは？
293		☐	過去の人間関係から学んだことは？
294		☐	人との違いを受け入れられた瞬間は？
295		☐	人と比べずに自分を大事にできた瞬間は？
296		☐	もっと自分を出していきたい場面は？
297		☐	誰かを心から応援できた経験は？
298		☐	自分が理想とする人間関係のイメージは？
299		☐	本当に自分にとって必要な関係は？
300		☐	人間関係における今後の目標は？
301		☐	感謝を伝えられなかった相手は？
302		☐	優しさを受け取れた瞬間は？
303		☐	自分の境界線を守れた経験は？
304		☐	関係を見直したい相手は？
305		☐	相手に期待しすぎた経験は？
306		☐	「ありがとう」を言いたい過去の出来事は？
307		☐	もっと素直になりたい人間関係は？
308		☐	周囲に求めすぎてしまったとき、どうリカバリーする？
309		☐	一緒にいて疲れる相手とはどう距離を取る？

310		☐	理想のチームワークとは？
311		☐	気づかないうちに助けられたことは？
312		☐	今の人間関係で満たされている部分は？
313		☐	今の人間関係で改善したい部分は？
314		☐	自分が「選んでいる関係」ってどんなもの？
315		☐	自分らしい人間関係を築くために意識したいことは？
316		☐	理想の私ってどんな人？
317		☐	もっと大切にしたい自分の一面は？
318		☐	自信を持ちたい場面は？
319		☐	もっと愛したい自分の特徴は？
320		☐	理想の自分の「朝のスタート」は？
321		☐	理想の自分の「夜の締めくくり」は？
322		☐	こういうときにカッコイイと思える自分は？
323		☐	小さな成功体験を積み重ねるためにできることは？
324		☐	理想の自分が持っているスキルは？
325		☐	理想の自分が選びそうな行動は？
326		☐	理想の私が大切にしている価値観は？
327		☐	「こうありたい」と願う自分像は？
328		☐	理想の私がよく使う口ぐせは？
329		☐	未来の私が誇れる今の行動は？
330		☐	もっと自然体でいたい場面は？
331		☐	理想の私が選ぶライフスタイルは？
332		☐	理想の私がしている趣味・余暇の過ごし方は？
333		☐	どんなときに「これが私らしい」と思う？
334		☐	なりたい私が大切にしている朝の習慣は？
335		☐	理想の私が心から大事にしている人間関係は？
336		☐	理想の私が身につけたい考え方は？
337		☐	理想の私が持っている「心の強さ」とは？
338		☐	どんなふうに「自分らしさ」を表現したい？
339		☐	理想の私が選びそうな選択肢は？
340		☐	なりたい私の「1日の理想スケジュール」を考えよう

341		☐	もっと笑顔で過ごすためにできることは？
342		☐	理想の私が乗り越えている壁は？
343		☐	なりたい私が手放した思い込みは？
344		☐	理想の私が大切にしている日々の小さなルールは？
345		☐	理想の私が叶えている目標は？
346		☐	なりたい私の「好きな服装スタイル」は？
347		☐	理想の私の暮らしに欠かせないものは？
348		☐	理想の私が積極的に取り入れている習慣は？
349		☐	なりたい私が「やらない」と決めていることは？
350		☐	理想の私が周りに与えている影響は？
351		☐	未来の私が自分に感謝している理由は？
352		☐	どんなときに「私は理想に近づいている」と感じられる？
353		☐	なりたい私の朝の1時間をイメージしてみよう
354		☐	理想の私がしている小さな積み重ねは？
355		☐	理想の私が選ぶ「大切にする言葉」は？
356		☐	なりたい私が克服している苦手なことは？
357		☐	理想の私が楽しんでいる「新しい挑戦」は？
358		☐	理想の私が持っている「ゆとり」とは？
359		☐	なりたい私が満たしている「自己肯定感」とは？
360		☐	理想の私が毎日感じている「感謝」は？
361		☐	未来の私に「ありがとう」と言いたいことは？
362		☐	理想の私が目指している生き方は？
363		☐	未来の私が今日の私にアドバイスするなら？
364		☐	なりたい私が「当たり前にしている習慣」は？
365		☐	最後に、今の私から理想の私へのメッセージを書こう