	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?

自分にとって大切な居場所は? 今までで一番頑張ったことは? 人に「すごいね」と言われてうれしかったことは? 日分の好きな性格の一面は? 最近「ありがとう」と言ったことは? 本当に心から安心できる瞬間は? 落ち込んだときに自分にかけたい言葉は? 自分の「当たり前」だと思っている強みは? 今「許せていないこと」はある? これまでの人生で誇りに思うことは? 「これがあるから頑張れる」と思うものは? いま、自分にプレゼントを贈るなら何? 自分を元気にしてくれる音楽は? 最近あきらめたことは? 「の自分に足りないものは? 現想の朝のルーティンは? 深来に向けて変えていきたい習慣は? 場近・もう少し頑張れたかも」と思ったことは? 小さな幸せに気づけた瞬間は? 「この瞬間、幸せ」と感じた場面は? いま叶えたい夢は? 周囲の人に誇れる自分の行動は? 場近・持ちのようで表していいな」と思えた瞬間は? いま叶えたい夢は? 周囲の人に誇れる自分の行動は? いま叶えたい夢は? 周囲の人に誇れる自分の行動は? いまのまた経験で、今の自分に活きているものは? いまの仕事(または活動)で好きなところは? 「もっと知りたい」と思っていることは? 「もっと知りたい」と思っていることは? 「もっと知りたい」と思っていることは? 「もっと知りたい」と思っていることは? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と感じる自分は? 今、手放したい思い込みは? 自分を勇気づけた言葉・フレーズは?			
Alic 「すごいね」と言われてうれしかったことは? 自分の好きな性格の一面は? 最近「ありがとう」と言ったことは? 本当に心から安心できる瞬間は? 落ち込んだときに自分にかけたい言葉は? 自分の「当たり前」だと思っている強みは? 今「許せていないこと」はある? にれずあるから頑張れる」と思うものは? にれずあるから頑張れる」と思うものは? いま、自分にプレゼントを贈るなら何? 自分を元気にしてくれる音楽は? 最近あきらめたことは? 今の自分に足りないものは? 将来に向けて変えていきたい習慣は? 将来に向けて変えていきたい習慣は? は 最近「もう少し頑張れたかも」と思ったことは? 小さな幸せに気づけた瞬間は? 「この瞬間、幸せ」と感じた場面は? いま叶えたい夢は? 原近「自分っていいな」と思えた疑問は? いまの仕事(または活動)で好きなところは? 小さな成功体験を書き出してみよう 乗り越えた経験で、今の自分に活きているものは? いまの仕事(または活動)で好きなところは? 「もっと知りたい」と思っていることは? どんなときに自信が持てる? 原近「変わったな」と感じる自分は? 「もっと知りたい」と思っていることは? どんなときに自信が持てる? 原近「変わったな」と感じる自分は? 「・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31		自分にとって大切な居場所は?
自分の好きな性格の一面は? 最近「ありがとう」と言ったことは? 最近「ありがとう」と言ったことは? 本当に心から安心できる瞬間は? 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? 今「許せていないこと」はある? つにまでの人生で誇りに思うことは? 「これがあるから頑張れる」と思うものは? いま、自分にプレゼントを贈るなら何? 自分を元気にしてくれる音楽は? 43 自分を元気にしてくれる音楽は? 最近あきらめたことは? 「でれがあるからではできるなら何? 日からに足りないものは? 理想の朝のルーティンは? 将来に向けて変えていきたい習慣は? 将来に向けて変えていきたい習慣は? 日からな幸せに気づけた瞬間は? 「この瞬間、幸せ」と感じた場面は? いま叶えたい夢は? 周囲の人に誇れる自分の行動は? ま近「自分っていいな」と思えた瞬間は? いま叶えたい夢は? 同関の人に誇れる自分の行動は? ま近「自分っていいな」と思えた時間は? いまの仕事(または活動)で好きなところは? 「もっと知りたい」と思っていることは? どんなときに自信が持てる? 最近「変わったな」と感じる自分は? 多近「変わったな」と感じる自分は? 今、手放したい思い込みは?	32		今までで一番頑張ったことは?
最近「ありがとう」と言ったことは?	33		人に「すごいね」と言われてうれしかったことは?
本当に心から安心できる瞬間は?	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?
自分の「当たり前」だと思っている強みは? 39	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?
1	38		自分の「当たり前」だと思っている強みは?
1	39		今「許せていないこと」はある?
いま、自分にプレゼントを贈るなら何?	40		これまでの人生で誇りに思うことは?
自分を元気にしてくれる音楽は?	41		「これがあるから頑張れる」と思うものは?
日本	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?
### 理想の朝のルーティンは? ###に向けて変えていきたい習慣は? ###に向けて変えていきたい習慣は? ####################################	44		最近あきらめたことは?
将来に向けて変えていきたい習慣は?	45		今の自分に足りないものは?
最近「もう少し頑張れたかも」と思ったことは?	46		理想の朝のルーティンは?
小さな幸せに気づけた瞬間は?	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?
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?	49		小さな幸せに気づけた瞬間は?
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?	50		「この瞬間、幸せ」と感じた場面は?
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?	51		いま叶えたい夢は?
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?	52		周囲の人に誇れる自分の行動は?
 乗り越えた経験で、今の自分に活きているものは? いまの仕事(または活動)で好きなところは? 「もっと知りたい」と思っていることは? どんなときに自信が持てる? 最近「変わったな」と感じる自分は? 今、手放したい思い込みは? 	53		最近「自分っていいな」と思えた瞬間は?
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?	54		小さな成功体験を書き出してみよう
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?	55		乗り越えた経験で、今の自分に活きているものは?
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?	56		いまの仕事(または活動)で好きなところは?
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?	57		「もっと知りたい」と思っていることは?
60	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?
61 自分を勇気づけた言葉・フレーズは?	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○○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?

155 156 157		今日、心からリラックスできた瞬間は?
157		感情に振り回されずにいられた経験は?
		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?

これから始めたい新しい学びは? 218			
自分の人生のテーマは何?	217		これから始めたい新しい学びは?
「未来の自分」からの応援メッセージを書いてみよう なぜ資産形成をしたいと思った? なぜ資産形成でしたいと思った? 対金に対してどんなイメージを持っている? 資産形成で叶えたい夢は? 未来に向けてどんな準備をしたい? 今、見直したい支出は? 「これにお金を使えたと感じた瞬間は? 節約で工夫していることは? 「これにお金をがけたい!」と思うものは? 今後、資産を増やすためにできることは? お金に関して尊敬している人は? 未来のために今できる投資は? 自分にとって理想的な貯金額は? 銀理なくできる節約アイデアは? 234	218		なりたい未来に必要な1歩は?
221	219		自分の人生のテーマは何?
お金に対してどんなイメージを持っている?	220		「未来の自分」からの応援メッセージを書いてみよう
223	221		なぜ資産形成をしたいと思った?
未来に向けてどんな準備をしたい?	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?
□ 賢くお金を使えたと感じた瞬間は?	224		未来に向けてどんな準備をしたい?
 節約で工夫していることは? 「これにお金をかけたい!」と思うものは? 今後、資産を増やすためにできることは? お金に関して尊敬している人は? ま来のために今できる投資は? 自分にとって理想的な貯金額は? (33) 無理なくできる節約アイデアは? (34) これから学びたいお金の知識は? (35) 資産運用に対するイメージは? (36) 目分にとって「本当に必要なもの」とは? (37) 目分にとって「本当に必要なもの」とは? (38) 解来欲しいものリストを作るとしたら? (39) いま、見直したいお金の習慣は? (40) いさな成功体験(お金編)を書き出してみよう (41) 今すぐできる節約チャレンジは? (42) 投資について知りたいことは? (43) できる節約チャレンジは? (44) 理想の家計管理スタイルは? (44) 理想の家計管理スタイルは? (45) お金に関する目標を書いてみよう (46) どんな副収入を得たい? 	225		今、見直したい支出は?
Cancia can be a c	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?
お金に関して尊敬している人は?	228		「これにお金をかけたい!」と思うものは?
未来のために今できる投資は? 自分にとって理想的な貯金額は? 無理なくできる節約アイデアは? これから学びたいお金の知識は? 資産運用に対するイメージは? 資産運用に対するイメージは? 1分にとって「本当に必要なもの」とは? 将来欲しいものリストを作るとしたら? いま、見直したいお金の習慣は? 小さな成功体験(お金編)を書き出してみよう 今すぐできる節約チャレンジは? 投資について知りたいことは? 「浪費だな」と感じる癖はある? 1243 1245 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1246 1247 1248 1248 1248 1248 1249	229		今後、資産を増やすためにできることは?
自分にとって理想的な貯金額は?	230		お金に関して尊敬している人は?
無理なくできる節約アイデアは?	231		未来のために今できる投資は?
これから学びたいお金の知識は? 資産運用に対するイメージは? 1	232		自分にとって理想的な貯金額は?
235	233		無理なくできる節約アイデアは?
1	234		これから学びたいお金の知識は?
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?	235		資産運用に対するイメージは?
お来欲しいものリストを作るとしたら?	236		もしお金が無限にあったら何をしたい?
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?	237		自分にとって「本当に必要なもの」とは?
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?	238		将来欲しいものリストを作るとしたら?
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?	239		いま、見直したいお金の習慣は?
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?	240		小さな成功体験(お金編)を書き出してみよう
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?	241		今すぐできる節約チャレンジは?
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?	242		投資について知りたいことは?
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?	243		「浪費だな」と感じる癖はある?
246 じんな副収入を得たい?	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
□ 自分にとってお金と幸せの関係は?	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?

どんな時に「お金に振り回されている」と感じる? お金に対する自分ルールを決めるとしたら? お金をかけてよかったことベスト3は? 過去の金銭的な失敗から学んだことは? いま欲しい「心を満たすもの」は? もし余剰資金ができたら何に使う? 未来のために始めたい資産形成アクションは? これからのお金との付き合い方で意識したいことは?			
お金をかけてよかったことベスト3は?	248		どんな時に「お金に振り回されている」と感じる?
過去の金銭的な失敗から学んだことは?	249		お金に対する自分ルールを決めるとしたら?
いま欲しい「心を満たすもの」は?	250		お金をかけてよかったことベスト3は?
1	251		過去の金銭的な失敗から学んだことは?
未来のために始めたい資産形成アクションは?	252		いま欲しい「心を満たすもの」は?
これからのお金との付き合い方で意識したいことは? 256	253		もし余剰資金ができたら何に使う?
100万円あったら、どう使いたい? 資産形成に成功した自分はどんな気持ち? 資産運用で不安に感じていることは? 資産運用で不安に感じていることは? 理想のお金の使い方は? 小さな投資でも挑戦したいことは? 小さな投資でも挑戦したいことは? 小さな投資でも挑戦したいことは? 小きのお金の価値観を一言で表すなら? 「お金の自由」が叶ったらどんな生活? お金と時間、どちらをより重視している? 自分にとって「豊かさ」とは? 今、一番大切にしたい人は誰? 等敬している人はどんな人? 自分にとって心地いい関係とは? 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? 家族との関係で大事にしていることは? 大切な人に今すぐ伝えたい言葉は? 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? 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? 人との距離感で意識していることは? 「支えられている」と感じる瞬間は?	254		未来のために始めたい資産形成アクションは?
資産形成に成功した自分はどんな気持ち?	255		これからのお金との付き合い方で意識したいことは?
特来に備えて、どんな知識が欲しい? 259	256		100万円あったら、どう使いたい?
資産運用で不安に感じていることは?	257		資産形成に成功した自分はどんな気持ち?
理想のお金の使い方は?	258		将来に備えて、どんな知識が欲しい?
小さな投資でも挑戦したいことは?	259		資産運用で不安に感じていることは?
いまのお金の価値観を一言で表すなら?	260		理想のお金の使い方は?
「お金の自由」が叶ったらどんな生活? お金と時間、どちらをより重視している? 自分にとって「豊かさ」とは? 自分にとって「豊かさ」とは? 令、一番大切にしたい人は誰? 尊敬している人はどんな人? 尊敬している人はどんな人? 自分にとって心地いい関係とは? ま手な人とどう向き合っている?	261		小さな投資でも挑戦したいことは?
お金と時間、どちらをより重視している? 自分にとって「豊かさ」とは?	262		いまのお金の価値観を一言で表すなら?
自分にとって「豊かさ」とは?	263		「お金の自由」が叶ったらどんな生活?
266	264		お金と時間、どちらをより重視している?
算敬している人はどんな人?	265		自分にとって「豊かさ」とは?
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?	266		今、一番大切にしたい人は誰?
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?	267		尊敬している人はどんな人?
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?	268		自分にとって心地いい関係とは?
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?	269		苦手な人とどう向き合っている?
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?	270		家族との関係で大事にしていることは?
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?	271		大切な人に今すぐ伝えたい言葉は?
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?	272		過去に感謝している人は誰?
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?	273		理想の友人関係とは?
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?	274		もっと深くつながりたい人は?
277 「支えられている」と感じる瞬間は?	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?
□ 周囲に与えたいポジティブな影響は?	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