

ビジョンジャーナリング 5ステップワーク



DATE _____

【STEP 1】未来の一日を想像して書いてみる

「未来の理想の1日」を朝から夜までストーリーとして書いてみましょう。具体的な感覚、光景、感情も含めて描写してみてください。

理想の朝はどのように始まりますか？

どんな場所で、誰と、どんな時間を過ごしていますか？

仕事や活動では何に取り組み、どんな価値を生み出していますか？

1日の終わりには、どんな気持ちで眠りにつきますか？



【STEP 2】過去の「満たされた経験」を棚卸しする

10個の「充実していた」「心から嬉しかった」「達成感があった」経験をリスト化し、それらに共通する要素を見つけてみましょう。

これまでの人生で、心から満たされていると感じた瞬間はどんなときでしたか？
どんな環境や行動が、あなたの可能性を最大限に引き出してくれましたか？
時間を忘れるほど夢中になったことは何ですか？



【STEP 3】価値観マップをつくる

①以下のワードの中から 大切だと思うものを3つ選びましょう。

家族 愛情 誠実 信頼 思いやり 仲間 支え合い 尊重
 共感 貢献 成長 向上心 学び 挑戦 知識 自己理解 自立
 好奇心 探究心 継続力 創造性 表現 結果 承認 達成感
 プロ意識 使命感 やりがい 影響力 自分らしさ 安心 安定
 調和 シンプル 自由 健康 心の余白 柔軟さ 協力 快適
 バランス 美しさ 趣味 創作 楽しさ 豊かさ 変化 権威
 義務 権利 貞節 寛大 正直 ゆとり 正義 秩序 気配り
 責任 自尊 譲り合い 支援 補佐 統率 手放し 献身
 ライバル 行動 記録 熱中 平穏 威厳 親しみ 優雅

あなたが人生で最も大切にしたいものは何ですか？



② ①で選んだワードを掘り下げて書いてみましょう

	【ワード1】	【ワード2】	【ワード3】
選んだワード			
なぜ大切だと思 う？			
この価値観が 満たされると どんな気持ち？			
過去にこの価値 観が満たされた 経験は？			
反対に 満たされていな かったときは？			
これからの日々 でどう意識して いきたい？			

それぞれの価値観は、あなたにとってどんな意味を持ちますか？



【STEP 4】5年後・10年後の自分へ手紙を書く

「5年後の自分への手紙」または「5年後の自分からの手紙」という形で書いてみましょう。具体的な日付も入れると、より臨場感が増します。

5年後・10年後のあなたは、どんな環境で、どんな表情で日々を過ごしていますか？
どんなことに挑戦し、何を実現し、どんな変化を遂げていますか？
現在のあなたへ、どんなアドバイスや励ましの言葉をかけますか？



【STEP 5】 今日からできる“小さな一歩”を決める

「明日から始める小さなアクション」を具体的に書き、
いつ・どこで・どうやって実行するかまで決めましょう。

例：「毎朝7時に、キッチンテーブルで、15分間ビジョンジャーナリングをする」

理想に向かうために、今日からできることは何か1つありますか？
5分でできる行動、または最初の一歩となる行動は何ですか？

