

変化を引き出す20の質問 ワークシート

DATE _____



【今の自分を知る】自己理解を深める7つの問い

- 最近、心からうれしいと感じたのはどんなとき？
- 最近「なんだかイヤだな」と思った出来事は？
- 夢中になって時間を忘れてしまうのは、どんなこと？
- 「気持ちいいな」と思える時間ってどんな風に過ごしているとき？
- これまでで「やりきった」と思えた経験は？
- どんな言葉を掛けられると、心に残る？
- 「理想の自分」と「今の自分」、どこが違う？

【心を軽くする】感情を整える6つの問い

- 今の自分に、一番かけてあげたい言葉は？
- 今日、心が動いた出来事はあった？
- 最近、自分を責めてしまったことはあった？
- その出来事が家族や友人に起きたらどんな言葉をかける？
- 今の自分にとって「休む」ってどんなこと？
- どんな場所や状況、考え方があれば、心から安心できる？



【未来を描く】変化を引き出す7つの問い

- 1年後、どんな自分になっていたい？
- そのために今、できそうなことは？
- 「これだけは大事にしたい」と思う価値観は？
- どんな毎日を送れたら「今日もいい1日だった」と思える？
- 「こんな風に働けたら最高」と思う理想の1日は？
- 何の制約もなかったら、どんな暮らしや生き方をしてみたい？
- これからの人生でやってみたいこと、学びたいことは？

POINT

- 正解を求めず素直に答えよう
- 答えが浮かばないときは空白でもOK
- 自分を否定しないで

