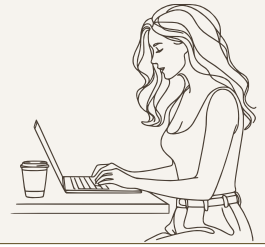
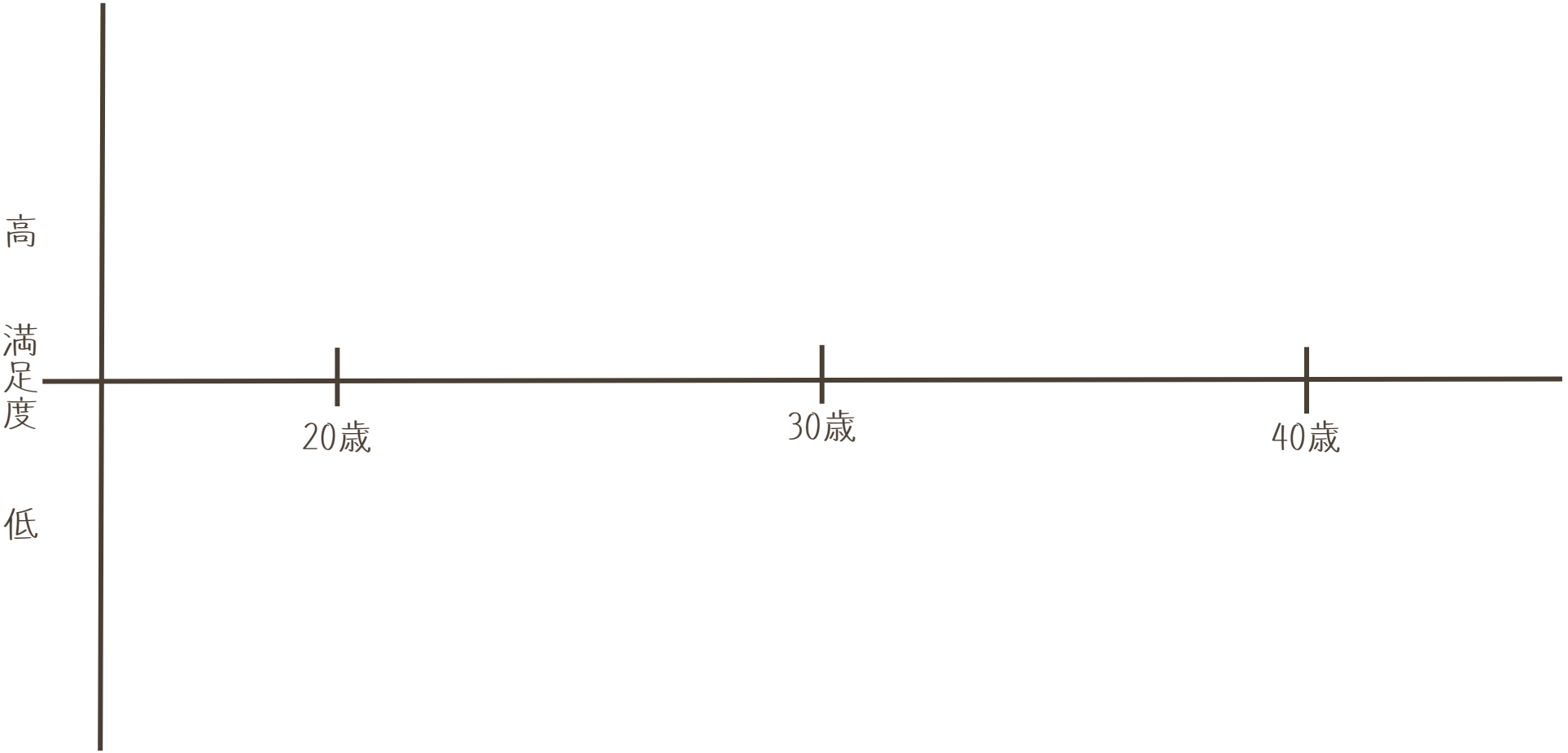
自分軸を見つける
5STEPワークシート

DATE



STEP1　ライフラインチャートを描く

これまでの人生を振り返って、楽しかったとき、辛かったときに合わせた曲線を描きます。描けたら頑張ったことや嬉しかったことなどプラスの出来事と、辛かった、大変だったというマイナスの出来事を書き足しましょう。



STEP2　いまの自分を見つめ直す

3つの質問に答えることで、「いまの自分」と向き合います。

今、どんなことに不満や違和感を感じてる？	最近「自分らしい」と感じたのはどんな瞬間？	無意識によくやっている行動や口ぐせは？

STEP3　やりたいことリスト、やりたくないことリストを作る

それぞれ10個を目安に書き出してみましょう。それ以上多くても構いません。どちらか一つでもOKです。好きなこと、得意なこと、嫌なこと、苦手なこと……気持ちのままに書き出してください。

やりたいこと

やりたくないこと

STEP4　理想の生活を描く

朝起きてから日中の過ごしかた、どこでどんな家に住んで、誰と一緒にいるのか。
夜眠るまでの理想の1日を描いてください。出来るだけ具体的に描くのがポイントです。
こんな自分でいたいという「理想の自分」も合わせて描いてみましょう。

どこでどんな家に住んでいる？
誰と一緒にいる？どんな働き方をしてる？

理想の１日　タイムスケジュールは？

理想のわたし

- 思考、習慣
- 体型や健康状態
- 趣味や学んでいること
- 好きなもの　　など

STEP5　マイ価値観3つを決める

これまでのワークを振り返りながら「私が大切にしたい価値観ワード」を3つに絞ります。
選んだ価値観ワードについてワークに沿って深掘りしていきましょう。
これがあなたの「自分軸」の核になります。

	ワード1 【　　】	ワード2 【　　】	ワード3 【　　】
この言葉がなぜ大切だと思う？			
自分にとってこの価値観ワードの定義は？			
この価値観が満たされるとどんな気持ち？			
これからの日々でどう意識していきたい？			