

私の気持ち発見 7DAYSワーク

1日5分。自分の気持ちに気づくことから、はじめよう。

いとう しほみ

公式LINE特典

1日5分。自分の気持ちに気づくことから、はじめよう。

How to

このワークの使い方

人に気を遣いすぎたり、相手の反応が気になったり。
そんな日々の中で、自分が何を感じているのかを見つめ直す7日間です。

01| 1日5分を目安に。

毎日ひとつのテーマをじっくり考えて取り組みます。

02| 正解があるワークではありません。

書きにくい問いは飛ばしても、短い言葉だけでも大丈夫。

03| 誰にも見せなくて大丈夫。

自分のためのノートです。安心できる場所で書いてください。

大切なこと:このワークは心理状態を診断したり、7日間で問題を解決すると
約束するものではありません。負担を感じたら無理せず休んでくださいね。

Day1 自分が望む姿を知る

理想の人間関係

人間関係がラクになったら、どんな毎日を過ごしたいですか。

Q1 今の人間関係で「こうだったらいいな」と思うことは？

Q2 その状態になったら、自分の気持ちはどう変わりそう？

TODAY'S SMALL STEP

理想を考えてみて、言葉にしてみましょう。

Day2 出来事を具体的にみる

疲れる場面

最近、人と関わって疲れた出来事をひとつ思い出してください。

Q1 誰と、どんなことがありましたか？

Q2 そのとき、何が一番負担でしたか？

TODAY'S SMALL STEP

「相手」ではなく「場面や出来事」に注目してみましょう。

Day3 心配していることに気づく

気を遣う理由

相手に合わせたとき、自分は何を心配していたのでしょうか、

Q1 本当は違うことを言いたかった(思った)場面は？

Q2 そのとき、相手にどう思われるのが心配でしたか？

TODAY'S SMALL STEP

「起きたこと」と「心配して想像したこと」を分けてみましょう。

Day4 自分の希望も大切にす

自分の本音

相手の希望を優先した場面で、本当はどうしたかったですか。

Q1 自分が我慢したことは何でしたか？

Q2 もし安心して伝えられるなら、何と言いたかったですか？

TODAY'S SMALL STEP

小さな選択で、自分の希望を一度確認してみましょう。

Day5 相手の反応だけで自分を評価しない、

自分の本音

人間関係で、自分を必要以上に責めていませんか。

Q1 最近「あの言い方でよかったかな」と考えたことは？

Q2 同じことで友人が悩んでいたら、どんな言葉をかけますか？

TODAY'S SMALL STEP

自分にも、友人にかけるような言葉をひとつ書いてみましょう。

Day6 自分と相手の違いを認める

心地よい距離感

相手と自分、どちらの気持ちも尊重できる距離感を考えます。

Q1 今、関わり方を見直したい相手はいますか？

Q2 会う頻度・話す内容・頼まれごとなど、変えられそうなことは？

TODAY'S SMALL STEP

無理なくできそうな関わり方をひとつ考えてみましょう。

Day7 気づきを次の一歩につなげる

これからの私

7日間で見つけた自分の気持ちを、これからに活かしましょう。

Q1 この7日間で気づいた、自分の特徴は何ですか？

Q2 今後の人付き合いで、大切にしたいことは何ですか？

TODAY'S SMALL STEP

明日から試せそうな小さな行動をひとつ決めましょう。

7日間、おつかれさまでした♡

できた日も、うまく書けなかった日も、自分の気持ちに目を向けようとしたことを大切にしてください。最後に、今の気持ちを振り返ってみましょう。

いちばん印象に残った気づきは？

これから大切にしたい自分の気持ちは？

明日から試してみたい小さな一歩は？

7日間、自分の気持ちと向き合ってみて、いかがでしたか？
今回のワークが、自分自身を知るきっかけになれば嬉しいです。
よろしければ、公式LINEから感想をお寄せください。