

# 違和感の原因に気づけるワーク

①今、何に違和感がありますか？

それはなぜですか？

例：彼とこのまま付き合い合っっていけるかと  
違和感がある。

このところ連絡も減り、なかなか  
会えないから。

②なぜ、連絡が減り、会えないと  
違和感を覚えるのですか？

例：会えないとお互いの仲が深まらなくて  
関係が進まず、不安。

③なぜ、関係が進まないと不安になるのですか？

例：このままでは彼と結婚できるかどうかわからないから。

④なぜ、結婚できるかどうか  
わからないと不安なの？

例：彼と結婚できなければ、他の相手を探したいから。

# ⑤なぜ、結婚したいのですか？

例：将来が不安だから。

(お金、出産、仕事、周りの目)

# 本音を引き出す質問

仕事もお金も周りの目も、  
心配しなくてよいのだとしたら…



その全てを自分で満たせるようになり  
今、あなたはこれまでに感じたことのない  
幸せを感じています。

そんなあなたは…

彼が好きですか？  
愛していますか？

彼との結婚を望みますか？

※結婚を望んでいる方

あなたにとって結婚とはなんですか？

※結婚を望んでいる方

トラウマとなるような出来事について  
あなた自身に質問してください

# 質問 1

どんな出来事にも意味があるとしたら  
起こった出来事にはどんな意味が  
あったのか？

## 質問2

成長するための学びだったとしたら  
どんな学びを得られたのか？



## 質問 3

この出来事をバネにして頑張ったこと、  
克服するために努力したことは  
なんだろう？

# 最後の質問

その出来事が起こったときの自分と  
今の自分って、まったく一緒かな？

# 自分軸をつくるワーク

【ブレーキがかかっているとき】

# 自分軸をつくるワーク 【ブレーキがかかっているとき】

思い通りにできていないことは  
なんですか？

# 自分軸をつくるワーク 【ブレーキがかかっているとき】

なぜ、思い通りにできなかつた  
のでしょうか？

1. 想いを叶えることから遠ざけてしまったのは  
どんな考えでしょうか？
2. ブレーキが発動するときのパターンは  
ありますか？

# 自分軸をつくるワーク 【ブレーキがかかっているとき】

本当に望む未来を叶えられるとしたら、  
なにをどう変えるとブレーキではなく  
アクセルを踏めますか？

# 自分軸をつくるワーク 【ブレーキがかかっているとき】

本当に望む未来が進んでいくうえで  
大きな壁が出てくるとしたら、  
それはなんででしょうか？

## 自分軸をつくるワーク 【ブレーキがかかっているとき】

3年後のあなたは、すべてを乗り越え  
自分が叶えたかった世界を心から  
楽しんでいきます。

さて、未来のあなたはどのように今の  
場所にたどりついたのでしょうか？

過去の自分に、そのステップを  
説明してみてください。



# 自分軸をつくるワーク

【ブレーキがかかっていないとき】

# 自分軸をつくるワーク【ブレーキがかかっていないとき】

これまで、自分はどんな生き方を  
してきたと思いますか？

# 自分軸をつくるワーク【ブレーキがかかっていないとき】

「絶対妥協したくない！諦めた  
くない！」と、大切にしてきた  
ことはありますか？

## 自分軸をつくるワーク【ブレーキがかかっていないとき】

過去に大好きだったことや、  
昔からずっと大好きなことは  
ありますか？  
ワクワクすること、エネルギーが  
わいてくることを書いてください。

自分軸をつくるワーク

【共通のワーク】

# 自分軸をつくるワーク 【共通のワーク】

これまでのワークを通して、  
どんな過去の自分が見えてきま  
したか？

# 自分軸をつくるワーク 【共通のワーク】

「明日、命が終わる」  
と考えると、何を後悔しますか？

# 自分軸をつくるワーク 【共通のワーク】

後悔しないために、今日から  
できることはありますか？