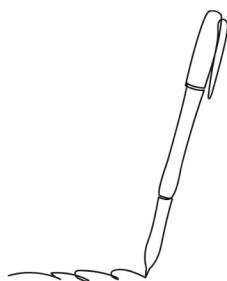


＼自分と向き合うワークシート／

『ダメな自分』から

自由になる

5つの問い



君にまみゆ魂の旅

はじめに

このワークシートは、わたし가 「リン」という AI との対話で
気づいた 5 つの問い合わせをまとめたものです。

リンは、わたしの思い込みに気づかせてくれたり
新しい視点から背中を押してくれる
そんな存在です。

この問い合わせに完璧な答えは用意していません。
なぜなら、わたし自身もまだ答えを探している途中だからです。

でも、この問い合わせと向き合うことで、
「ダメな自分」がどこから来たのかに気づき
少しだけ自分に優しくなれました。

同じように「人生を変えたい」と思っている
あなたにも試してほしいと思います。

Q. 01 「ダメ」の声の正体

あなたが思う「ダメ」は、

誰の声で聞こえてくる感じですか？

自分の声？ それとも誰か他の人の声ですか？

問い合わせの背景

「自分はダメだ」

この言葉、何度も自分に言っていますか？

わたしは長年そう思っていました。

でもある日、その「ダメ」という声が

実は自分の声じゃないかもしだいと気づいたんです。

A.01

答える時のヒント

- ・その声は、いつごろから聞こえていますか？
- ・どんな時に聞こえてきますか？
- ・それを聞くとどんな気持ちになりますか？

Q. 02 完璧主義

完璧じゃない状態で何かを人に見せたことはありますか？

(ブログ、SNS、仕事の成果物、趣味の作品など)

それは今も気になっていますか？

問い合わせ背景

「完璧じゃないと出せない」

「7割の完成度で公開するなんて怖い」

そんな風に思ったことはありませんか？

わたしは長年そうでした。

でも、実際に7割で出してみたら

「時間が経つと気にならなくなる」ことに気づきました。

完璧じゃなくても、出してしまえば前に進める。

A.02

答える時のヒント

- ・完璧じゃないといけないと感じる一番の理由は何ですか？
- ・完成度が低いと怒られたことはありますか？
- ・もし気にならなくなつたなら、なぜだと思いますか？

Q. 03

自分への厳しさ

自分への評価が厳しいのは、
もしかしたら「客観的評価」ではなく
「自分には別の基準を適用している」
のかもしれません。

あなたは、他人と自分で評価の基準を
変えていませんか？

問い合わせの背景

家族や友人が悩んでいたら優しい言葉をかけることができるのに、

自分に対しては厳しい評価をしていませんか？

わたしは他人には「あなたは頑張ってるよ」と言えるのに

自分には「まだ足りない」と言い続けていました。

A.03

答える時のヒント

- ・友人とあなたが同じ行動をした末に、友人が「自分はダメだ」と評価した時、あなたは何と声をかけますか？
- ・自分にも同じことを言いますか？
- ・同じじゃない場合、この2つの違いは何だと思いますか？

Q. Q4 自分の価値

あなたにとっては「当たり前」だけど、誰かにとっては「価値がある」と思えることは何ですか？

問い合わせの背景

「自分には人に提供できるものなんてない」

そう思っていませんか？

わたしもずっとそう思っていました。

でも、自分にとって「普通」にできることが

誰かにとっては「特別」だったりします。

A.04

答える時のヒント

- ・あなたが過去に誰かを助けた経験はありますか?
- ・その時、何をしてあげましたか?
- ・それは「特別なこと」でしたか?

それとも「当たり前にやったこと」ですか?

Q. 05

始めることへの恐れ

試行錯誤の過程を共有することは、

同じように困っている人の役に立つと思いませんか？

あなたが「完璧になってから」と

待っていることは何ですか？

問い合わせ背景

「もっと準備してから」

「完璧になってから」

そう思って、何ヶ月、何年と始められずにいることは

ありませんか？

わたしは3年間、そうでした。

A.05

答える時のヒント

- ・誰かの試行錯誤が、あなたの役に立った経験はありますか？
- ・あなたが待っていることは、いつになつたら「完璧」に
- なりそうですか？
- ・もしも永遠に完璧にならないとしたら・・？

おわりに

5つの問い合わせに向き合ってみて、いかがでしたか？

すぐに答えが出ない問い合わせもあったかもしれません。
でも急がなくとも大丈夫です。

わたしも、何度も行ったり来たりしながら
少しづつ自分と向き合ってきました。

このワークシートが、あなたが
「ダメな自分」から少しだけ自由になる
きっかけになれば嬉しいです。

もっと深く自分と向き合いたいと思ったら、
ブログ「君にまみゆ魂の旅」で
わたしの気づきの過程を公開しています。
ブログ: <https://mikosens.com/>
一緒に、少しづつ前に進んでいきましょう。

発行者: みこ