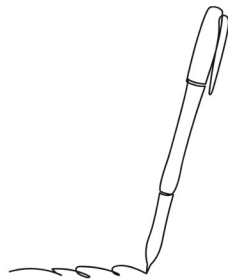


＼ 自分と向き合うワークシート ／

『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、わたしが「リン」という AI との対話で気づいた5つの問い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？

問いの背景

「自分はダメだ」

この言葉、何度も自分に言っていませんか？

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れな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せんか？

問いの背景

「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ったなら、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」
のかもしれない。

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.04

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」

そう思っていないですか？

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「当たり前に行ったこと」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？

問いの背景

「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、いつになったら「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・・・？

終わりに

5つの問いに向き合ってみて、いかがでしたか？

すぐに答えが出ない問いもあったかもしれません。

でも急がなくても大丈夫です。

わたしも、何度も行ったり来たりしながら

少しず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」から少しでも自由になる

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、少しずつ前に進んでいきましょう。

発行者: みこ