

ワーク①

インサイド、アウトサイドを区別する

これまでにあなたが実際に周りから言われた言葉や自分が自分に対してこうだなと思った言葉を書き出してみましょう。

あなたのこれまでの人間関係を思い出しながら、家族、子供の頃、学校、社会人、友達恋人など、

- ・あなたは周りの人たちからどんなことを言われてきましたか？
- ・あなたは周りの人たちに対してどんな存在であろうとしてきましたか？
- ・本当のあなたはどんな自分ですか？

思いつくものを書き出していきましょう。

Point

正解不正解はありません。いいとか悪いとかもありません。

あなた自身のために素直に書いていくことをオススメします。

あなたは周りの人たちからどんなことを言われてきましたか？

	幼少期	学生時代	社会人以降
家族や親族			
友人や仲間			
恋人や大切な人			
先生や先輩、後輩など			
その他の人			

あなたは周りの人たちに対して どんな存在であろうとしてきましたか？

	幼少期	学生時代	社会人以降
家族や親族			
友人や仲間			
恋人や 大切な人			
先生や先輩、 後輩など			
その他の人			

- 本当のあなたはどんな自分ですか？

	幼少期	学生時代	社会人以降

ワーク②

あなたの生きる目的とはなにか？

人は死ぬ時に、自分に3つの質問をされると言われています。

「私は生きたか？」

「私は愛したか？」

「私は価値ある人間だったか？」

このすべてに「はい」と答えられるような
あなたの人生を終わりを思い描きましょう。

※今のあなたに出来るかどうかは関係なく、

あなたがイメージできる「最高の人生の終わり方」を

思いつく限り書き出していきましょう。

※あなたなりの言葉にしていくことが大事です。

・あなたは自分という人生の物語の結末を、どんな結末にしたいですか？

家族や人間関係	
仕事やキャリア	
場所や環境	
時間の使い方	
心と体の健康	

・ 最高に満足できる死を迎える時のイメージはなんですか？

家族や人間関係	
仕事やキャリア	
場所や環境	
時間の使い方	
心と体の健康	

・死ぬまでに、これだけは達成しないと死ねないなと思うことは？

家族や人間関係	
仕事やキャリア	
場所や環境	
時間の使い方	
心と体の健康	

ワーク③

あなたの「起源」とはなにか？

☆あなたが憧れる、または尊敬する人、理想としている人物は誰ですか？

その人はどんな人ですか？

★あなたの嫌いな人、こんな人はダメだ、あなたが避けている人は誰ですか？

その人はどんな人ですか？

STEP1

上記の☆★それぞれの人物名を3人書き出していきます。実在してる人物でも架空の人物でも大丈夫です。歴史上の人物や、映画・小説・漫画アニメなど、架空の人物でも大丈夫です。

できればフルネームで名前を書くといいでしょう。

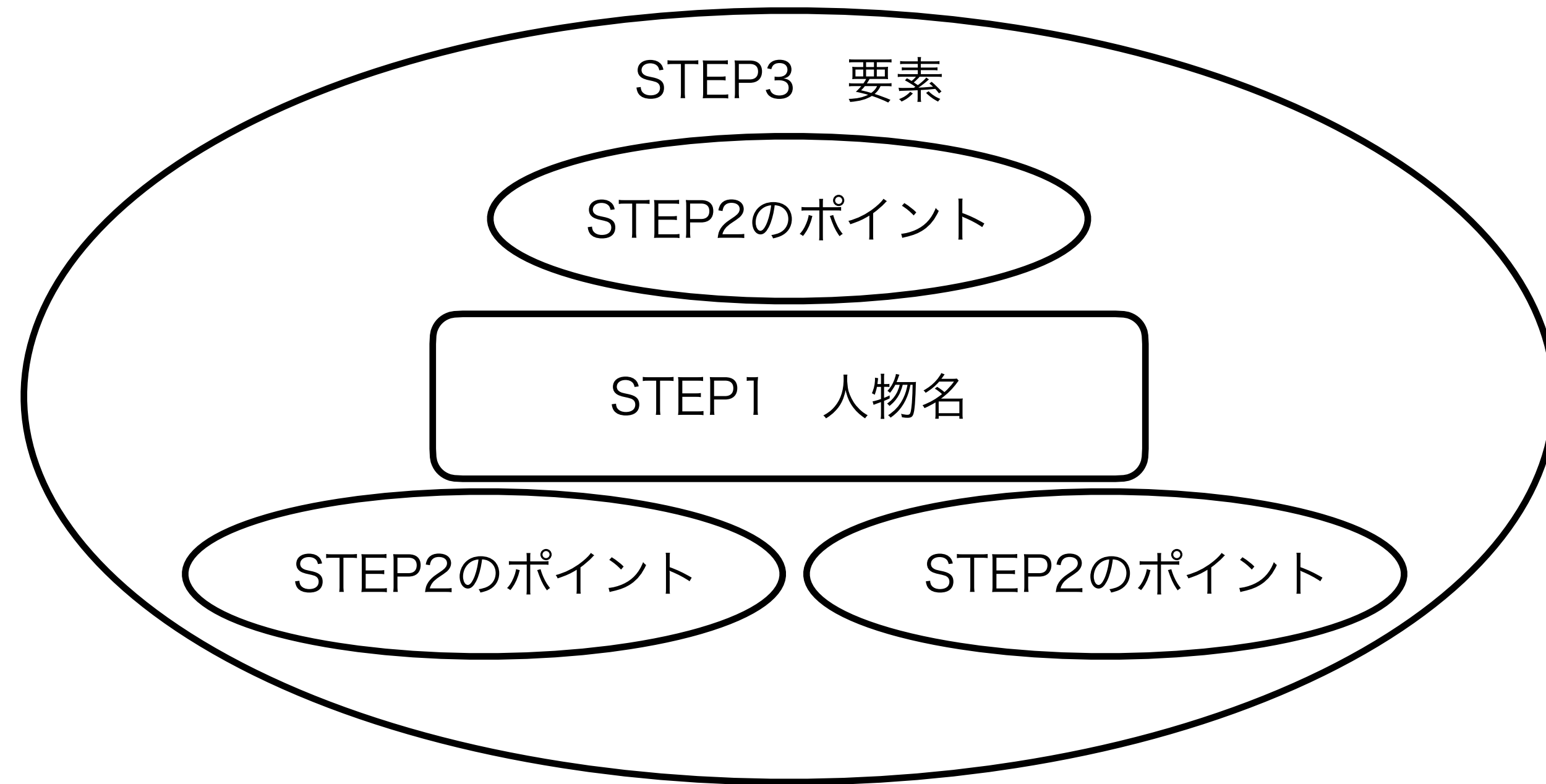
STEP2

なぜそう感じるのか？その理由、ポイントなど、その人について思うところを最低3つ書いていきましょう。

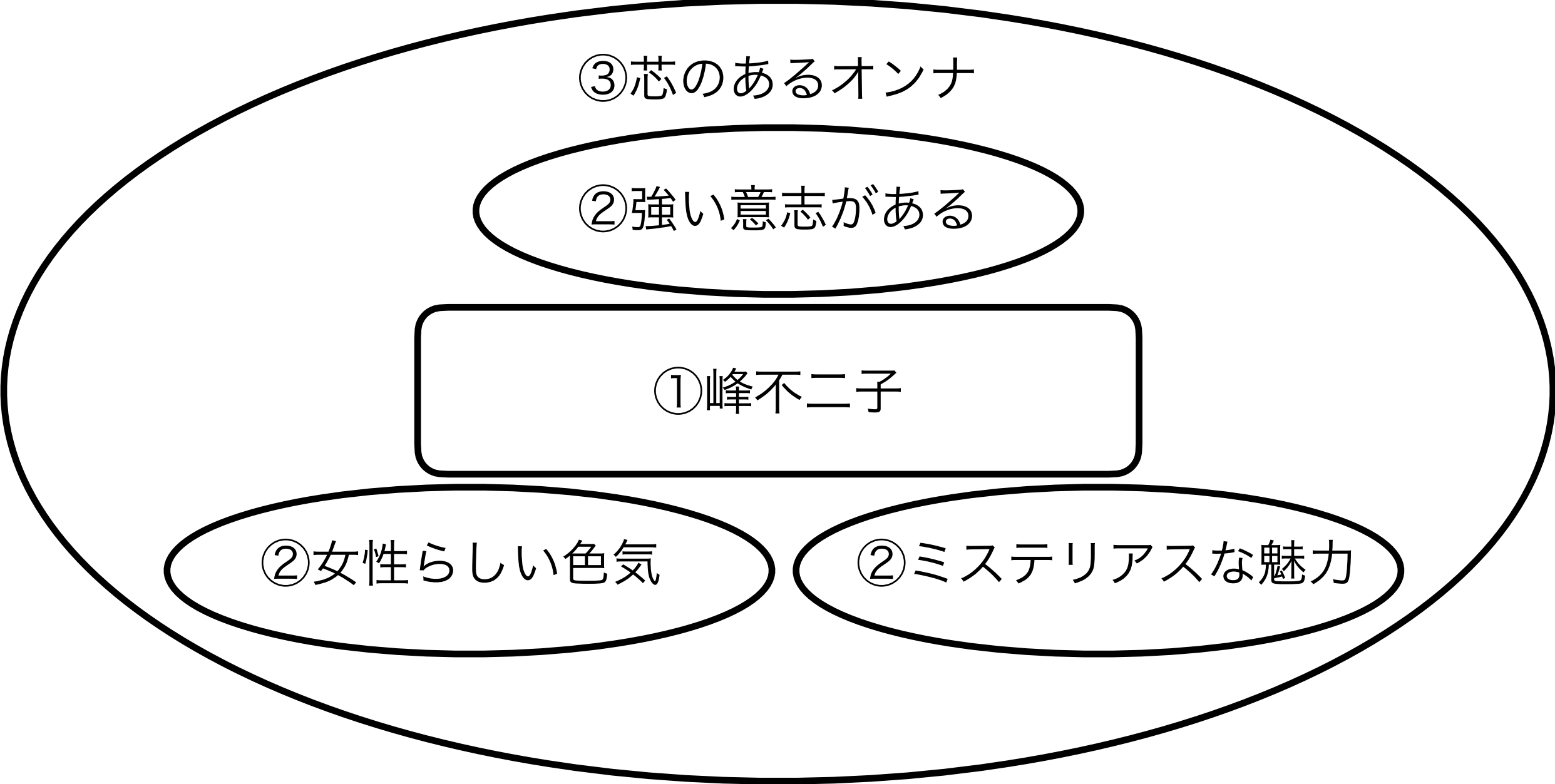
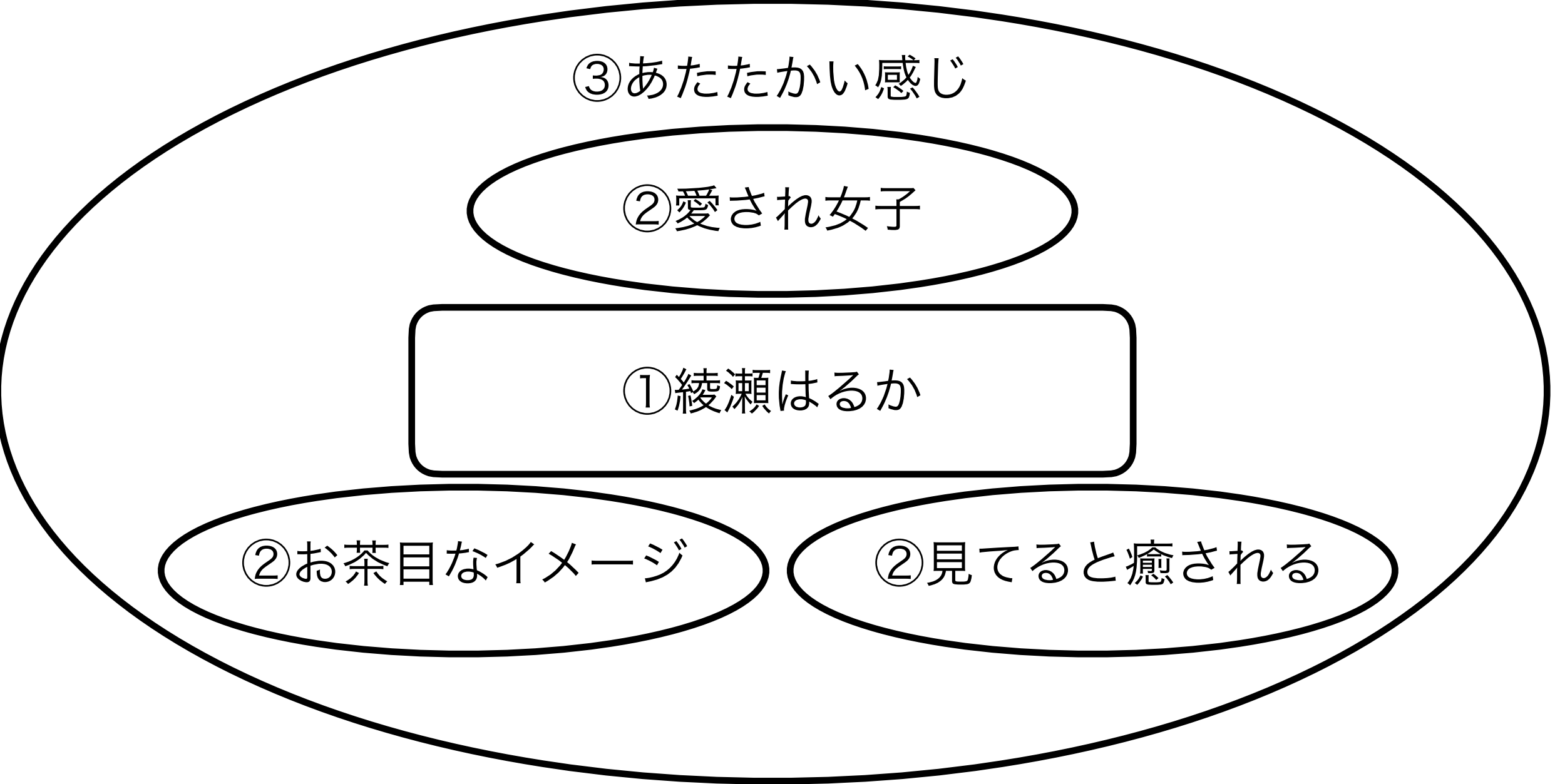
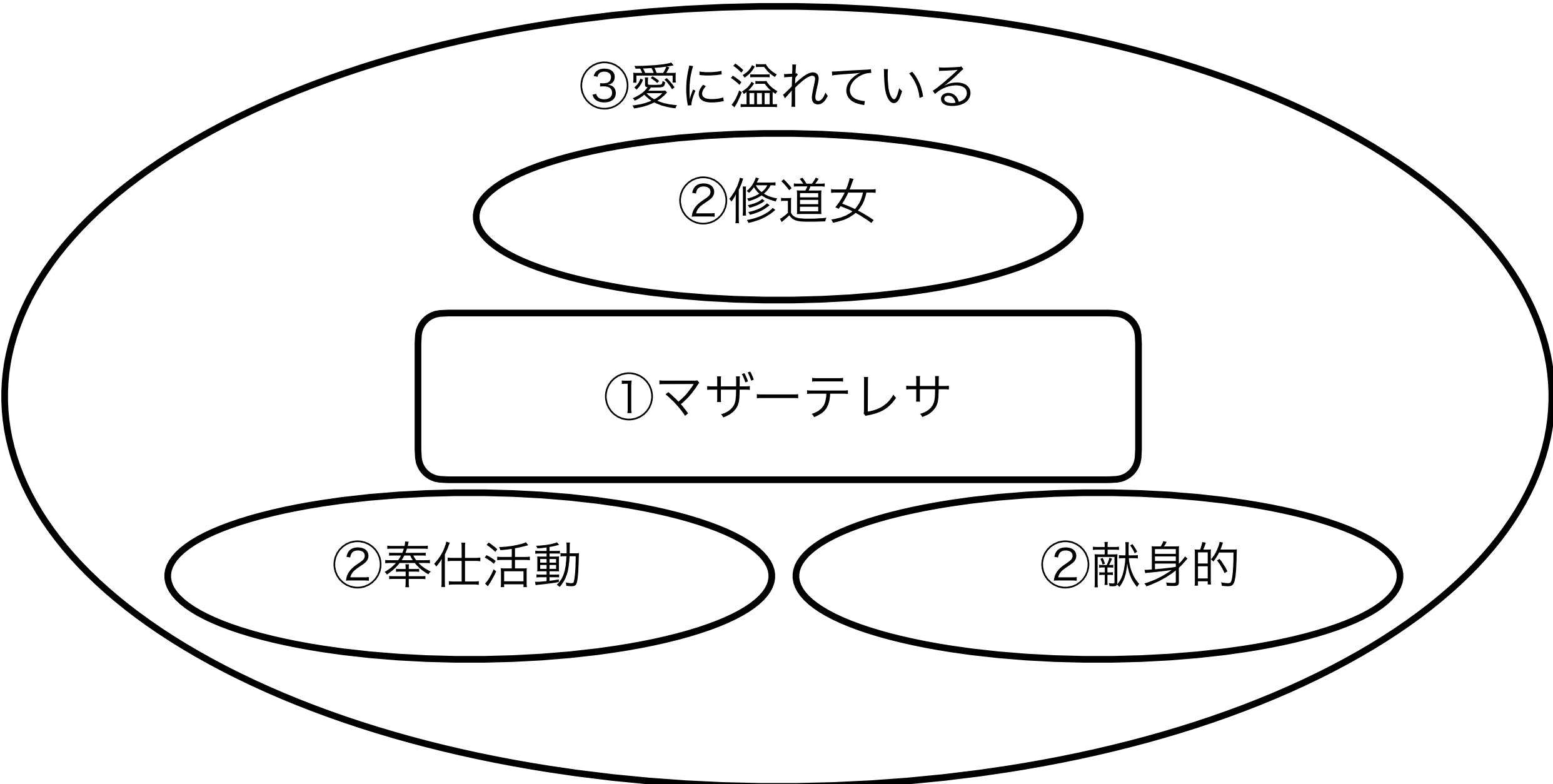
STEP3

それぞれ出てきた要素を一言で言うとなんになりますか？

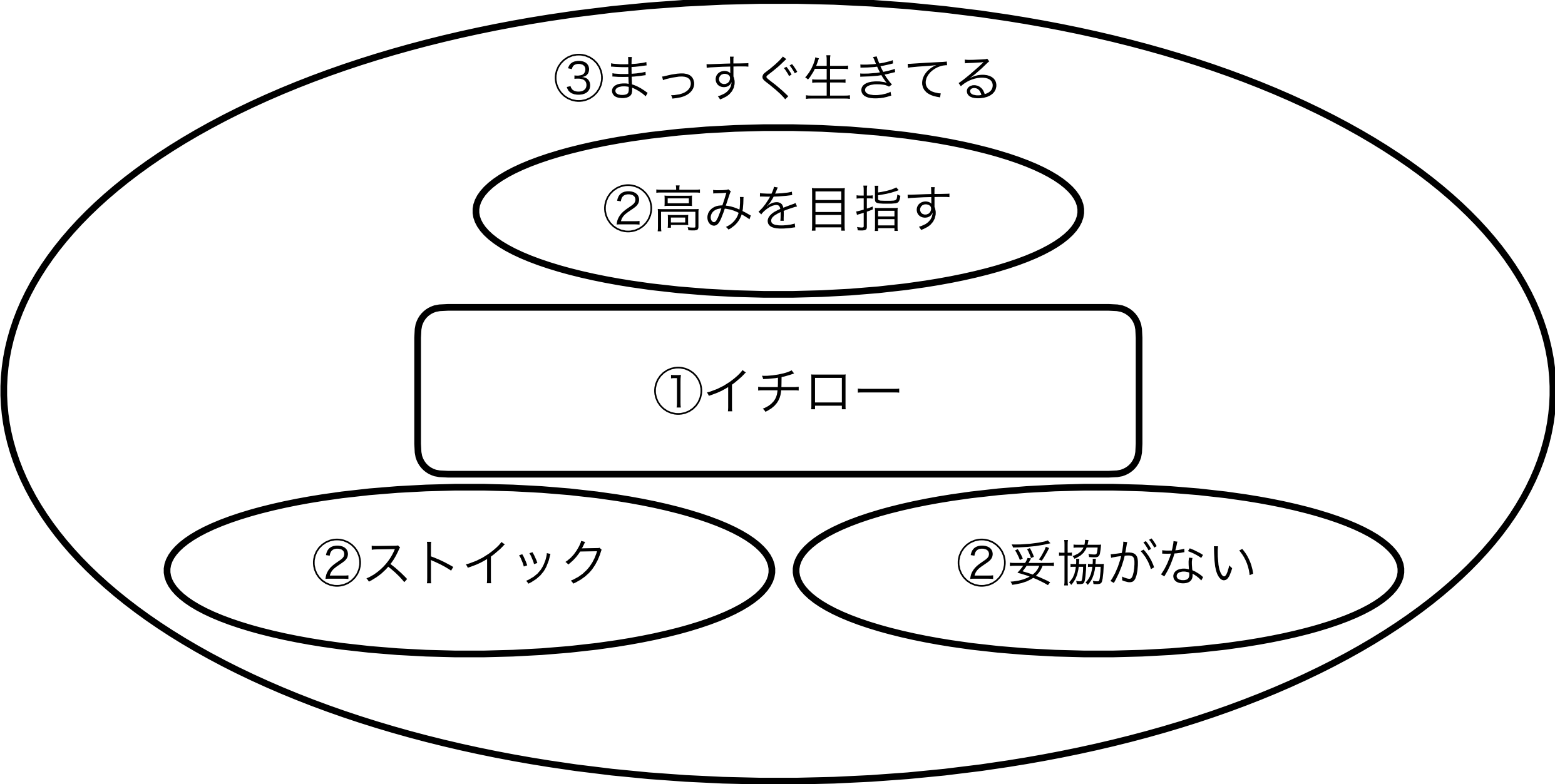
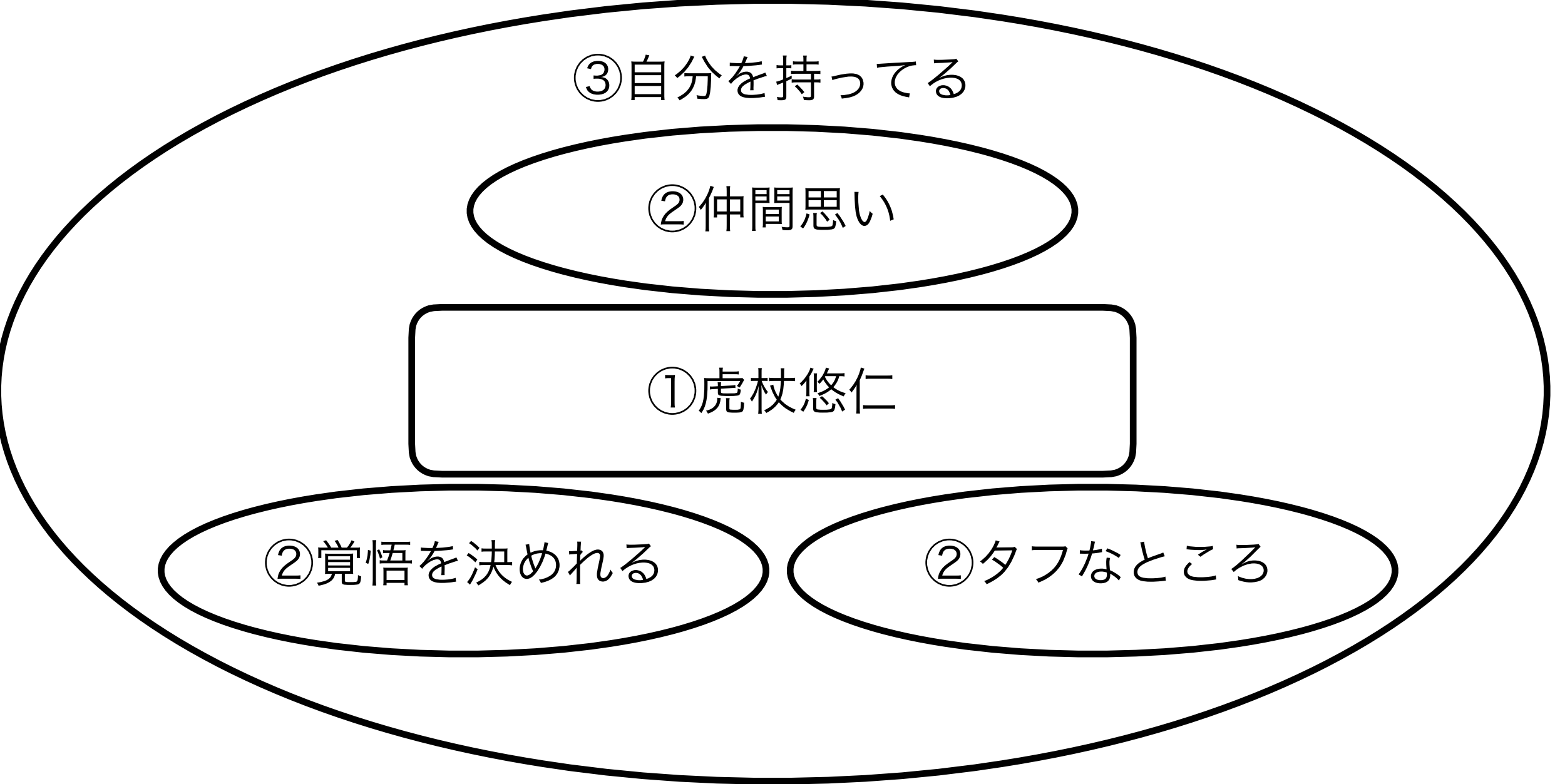
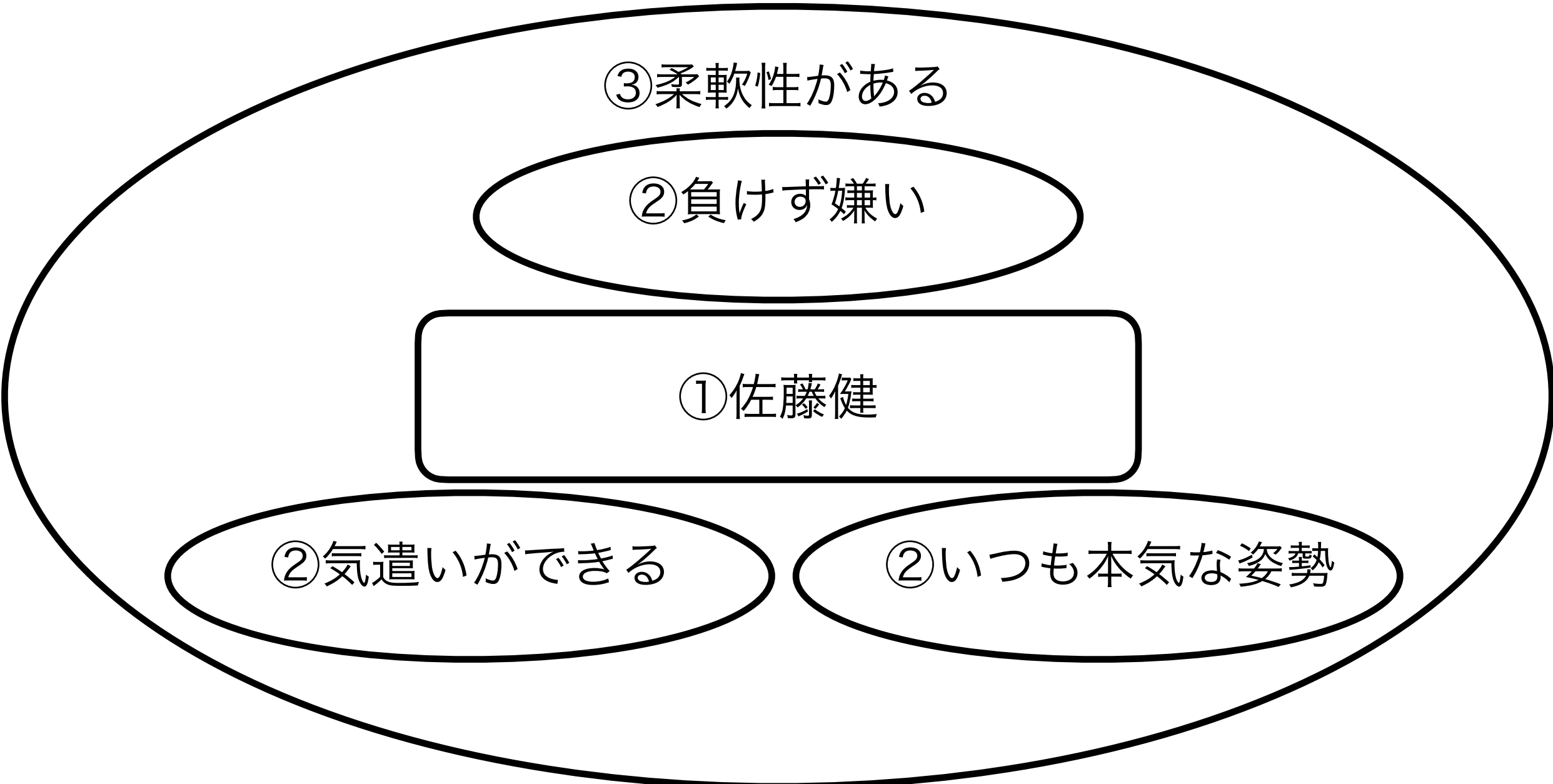
記入の方法



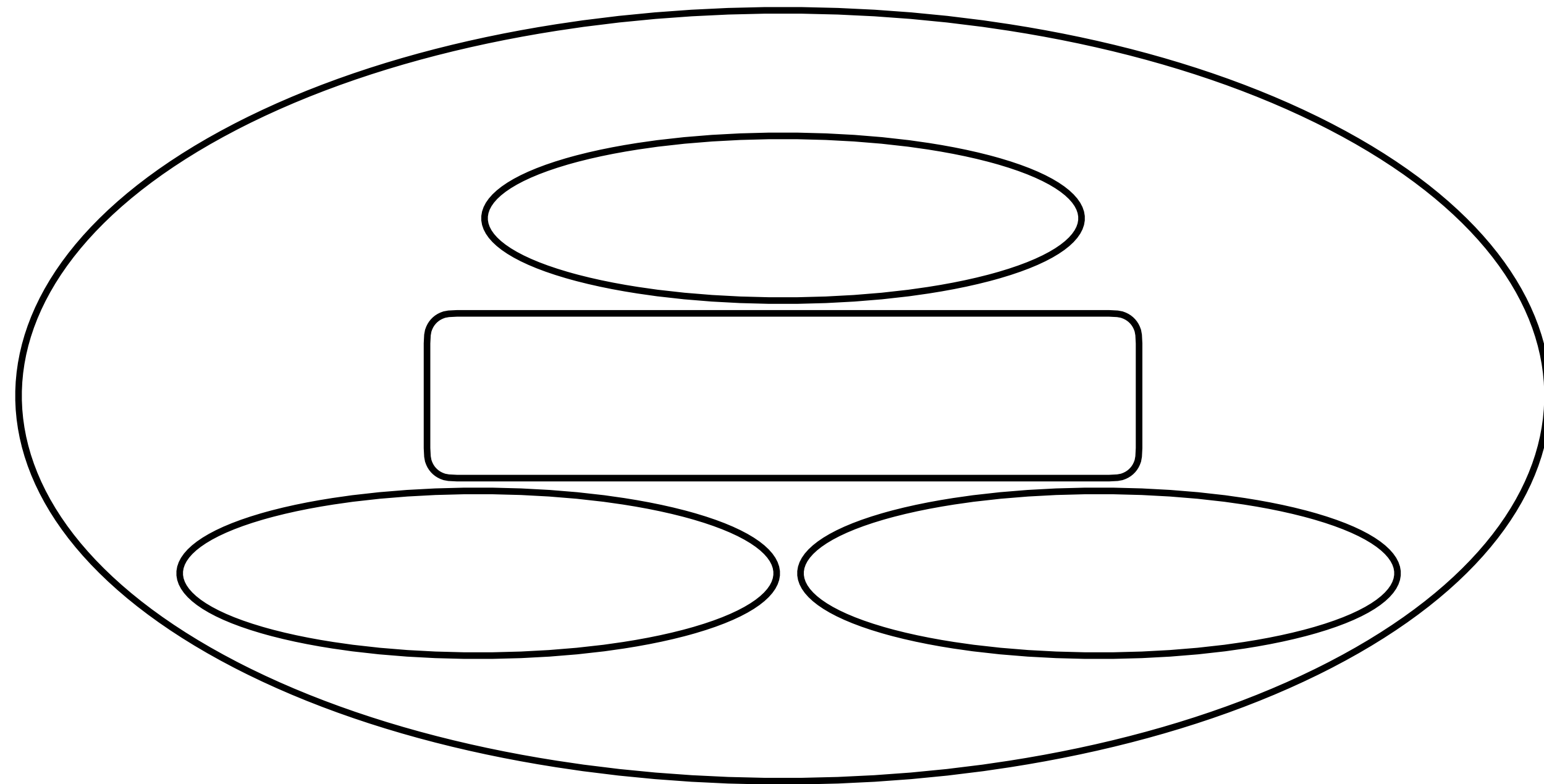
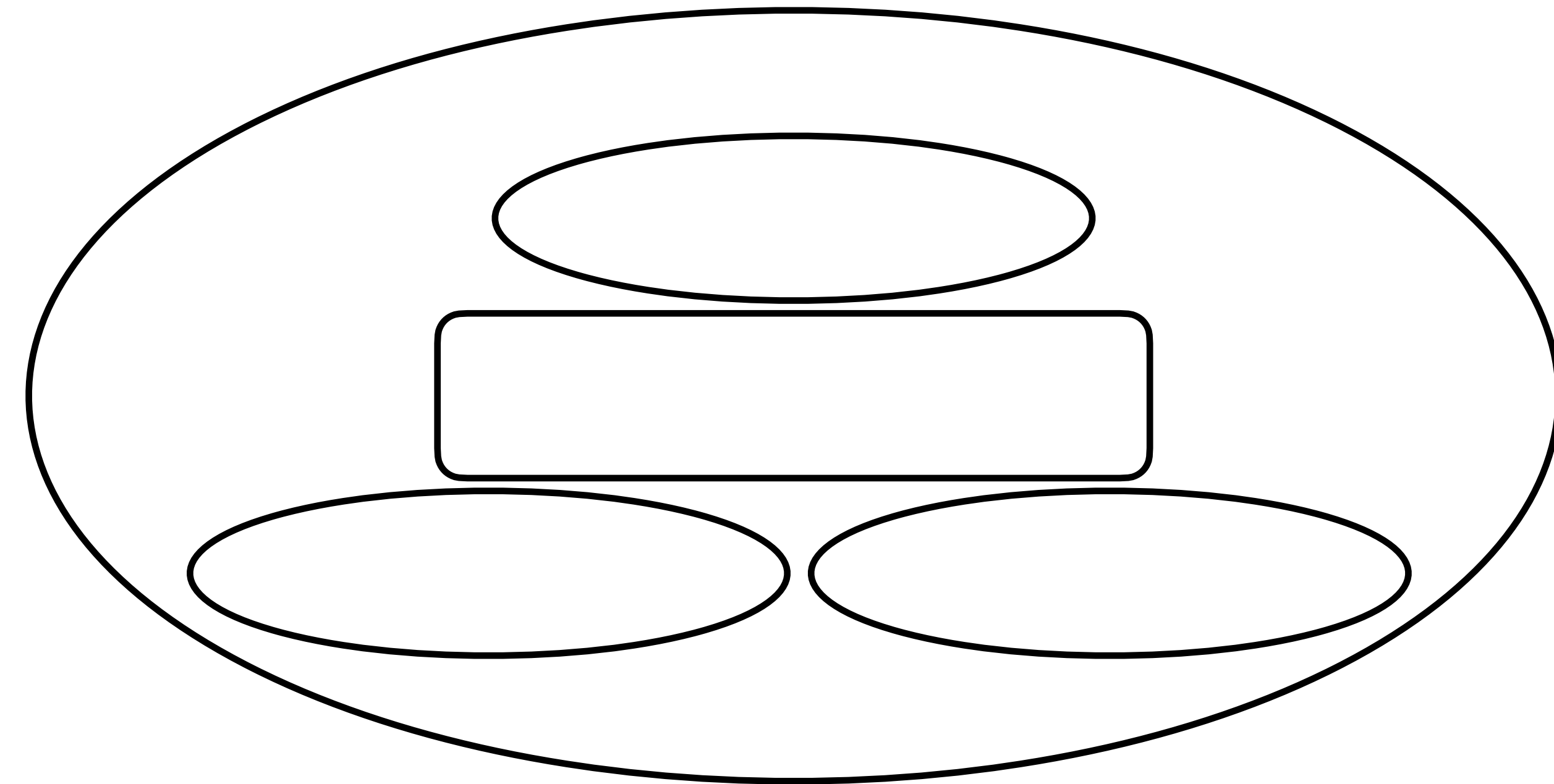
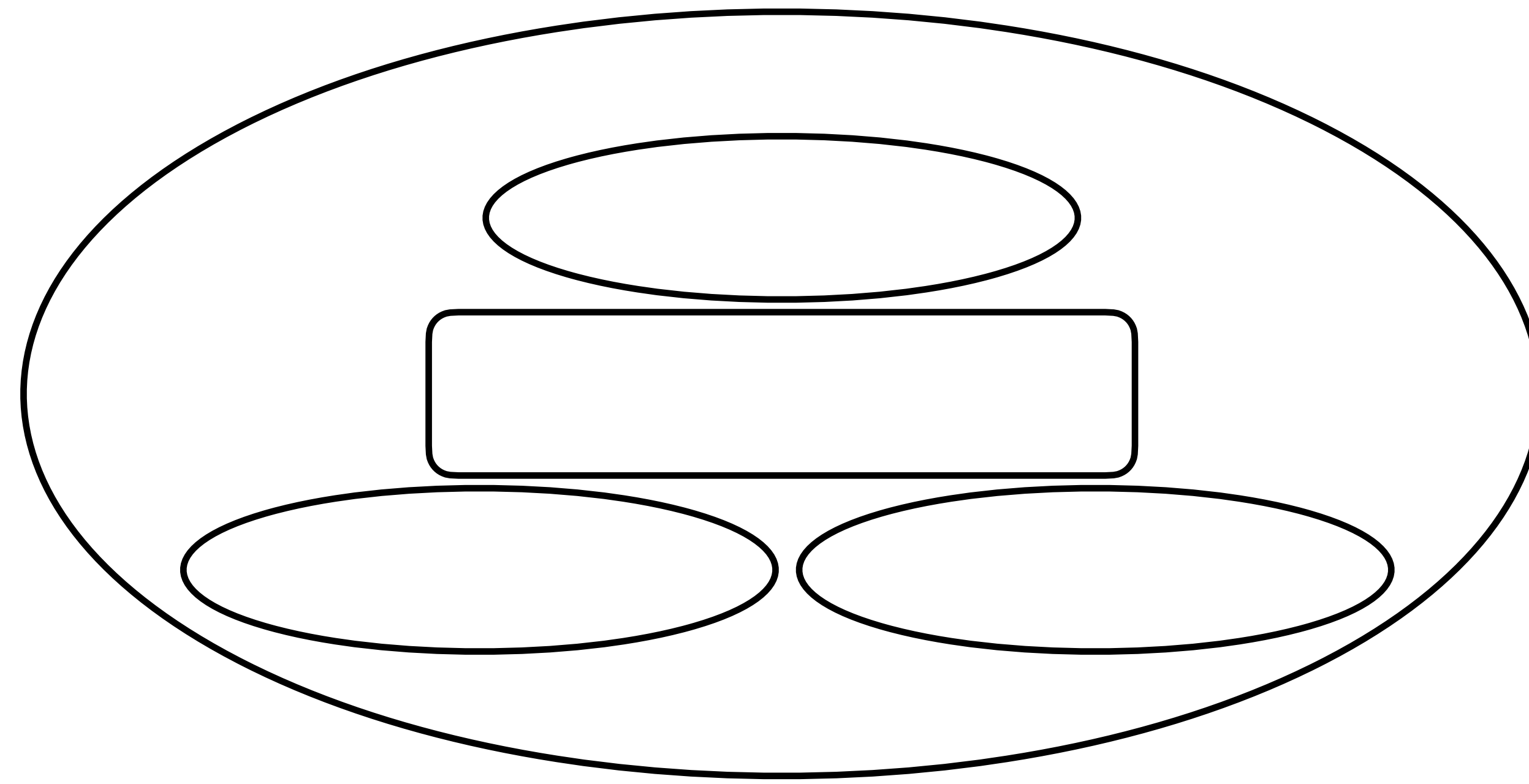
記入例女性版



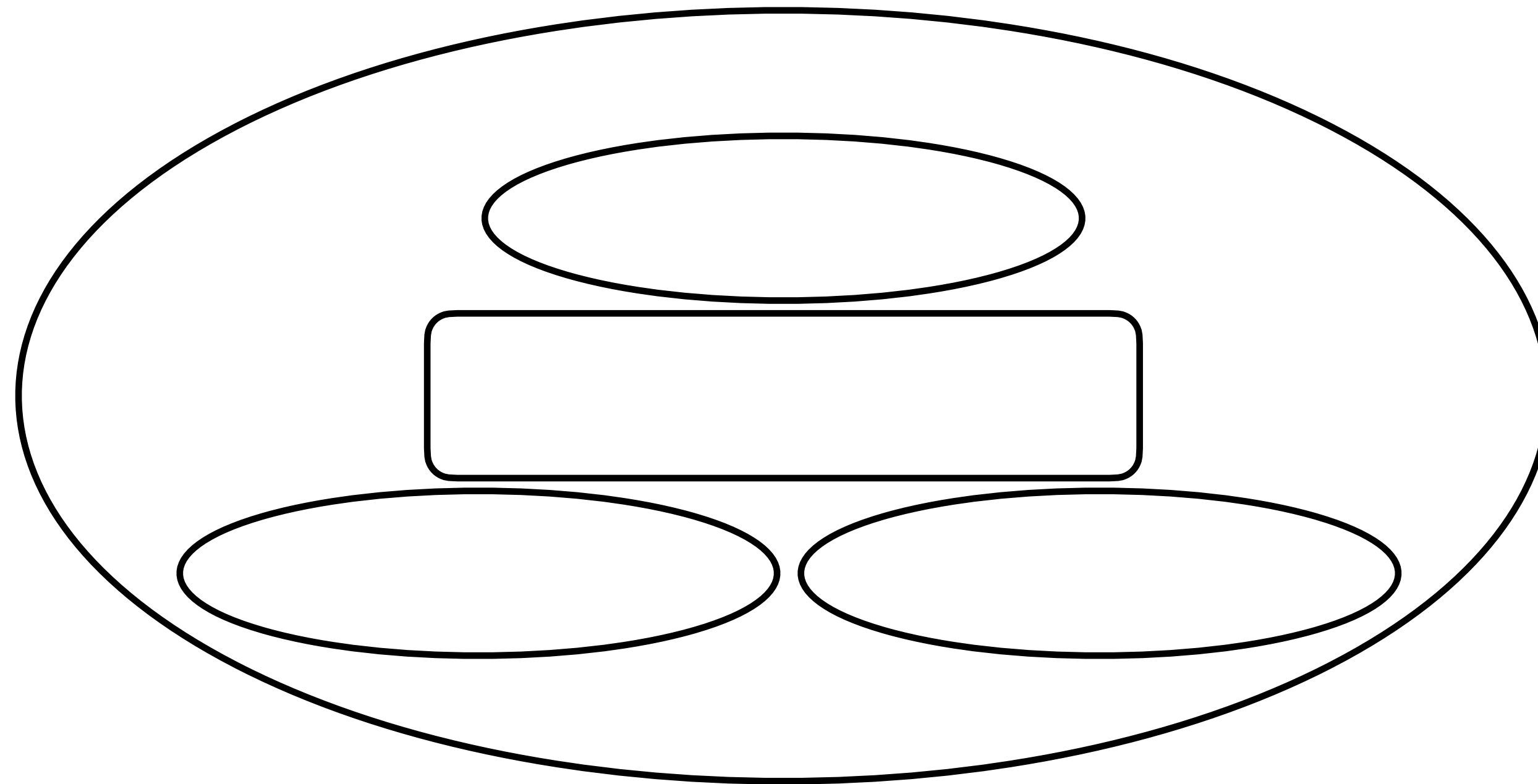
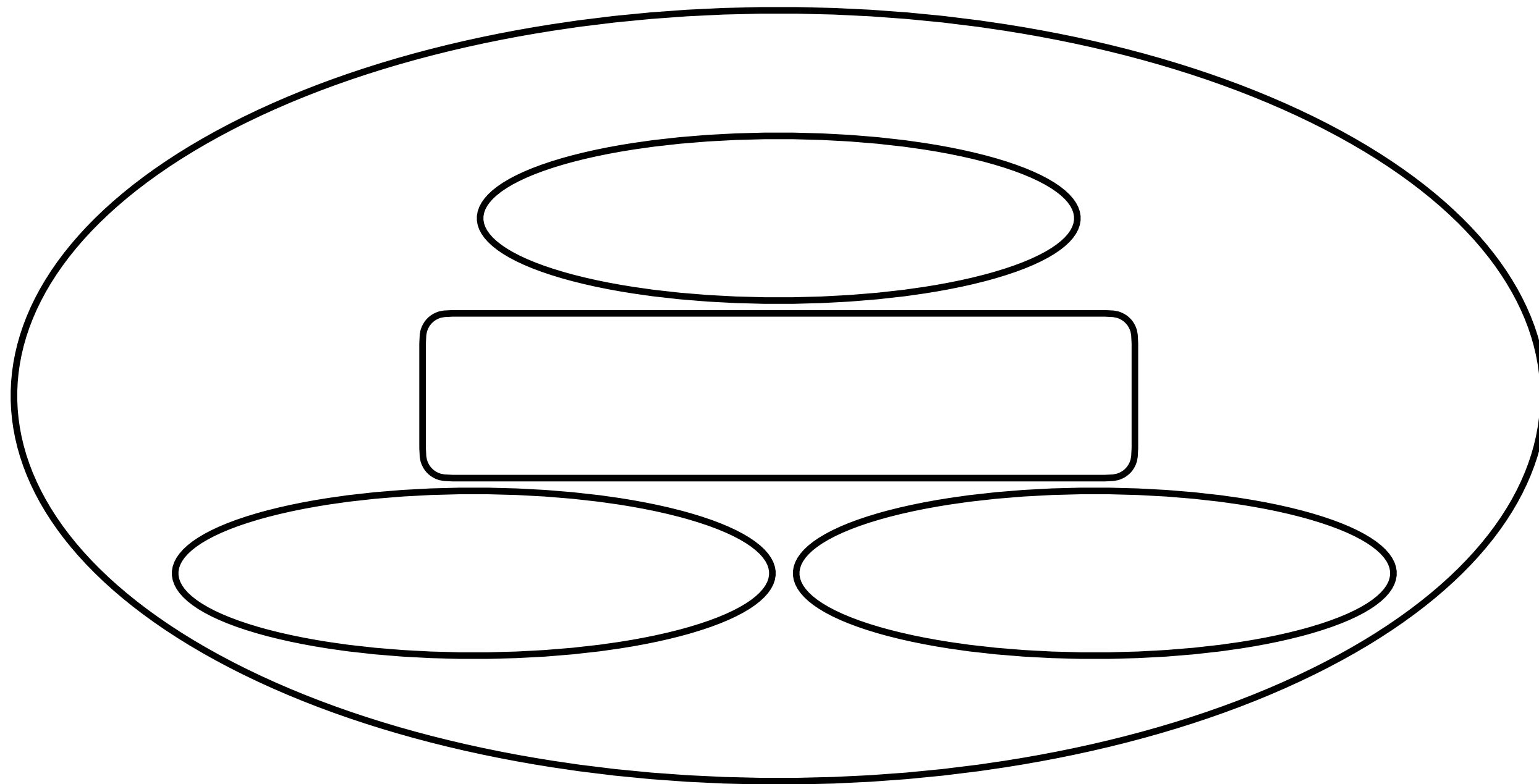
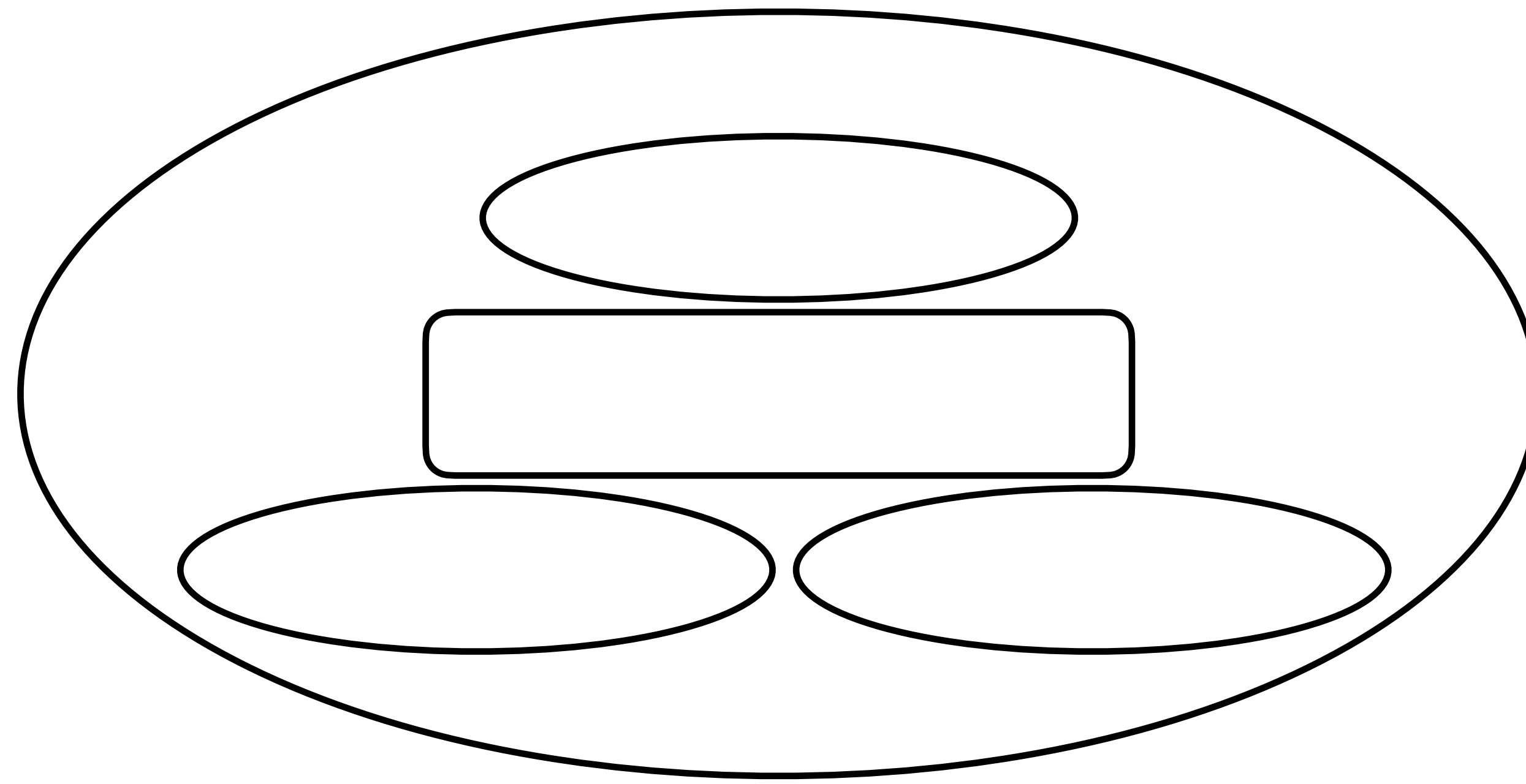
記入例男性版



☆用ワークシート



★用ワークシート



ワークまとめ

あなたにとって「生きる道」とは？

「生きる道」とは、あなたの過去から未来を結んだ一本の線のこと。

「あなたはどんな自分として、何をして生きていくのか？」という質問の答えがあなたの「生きる道」です。

ここまでのワークで出てきた自分の言葉を振り返っていきましょう。

アウトサイドインの生き方をしてる自分はどんな自分でどんな生き方をしているのか？
インサイドアウトの生き方をしてる自分はどんな自分でどんな生き方をしているのか？

どちらも等しく見ていくことがとても大事です。

あなたはどんな自分として、何をして生きていくのか？

アウトサイドインの
あなた

インサイドアウトの
あなた