

無料ワークシート

自分の思い込みに 気づく10の問い

あなたの「当たり前」は、本当に自分が選んだものですか？

使い方

- ・ このシートには、10個の問いが書いてあります。
- ・ 答えは正しくなくていいです。思ったことをそのまま書いてください。
- ・ 「わからない」もりっぱな答えです。
- ・ 一度に全部やる必要はありません。気になる問いから始めてください。

1

今、自分が「当たり前」だと思っていることを3つ書いてください。

(例：毎日働くべき、人に迷惑をかけてはいけない、など)

2

その「当たり前」は、いつ、誰から教わりましたか？

(親・学校・友人・メディア…思い当たるものを)

3

自分にブレーキをかけてしまうのは、どんな場面ですか？

(「どうせ無理」「自分には合わない」と感じる瞬間)

4

そのブレーキは、誰の声ですか？

(よく耳を澄ますと、誰かの言葉が聞こえませんか？)

5

「頑張らなければいけない」と感じるのは、どんなときですか？

(何かに追われている感覚があるとしたら、それは何でしょう)

6

本当は「嫌だ」と思っているのに、続けていることはありますか？

(やめたいのにやめられないこと、無理して続けていること)

7

誰にも見られていなければ、今日何をしたいですか？

(評価や結果を気にしなくていいとしたら？)

8

「普通」でなくても許される世界なら、何を変えますか？

(社会のルールがなかったとしたら？)

9

自分が一番「自分らしい」と感じる瞬間はいつですか？

(どんな状況のとき、肩の力が抜けますか？)

10

10年後、どんな自分でいたいですか？

(誰かの期待ではなく、自分の心に正直に教えてください)

お疲れさまでした

10の問いに向き合ったあなたへ

答えが出なくても、それでいいです。

問いを続けることが、変化の始まりです。

今日向き合ったことを、覚えておいてください。

このワークシートは、答えを出すためのものではありません。

「これは本当に自分の考えなのか」という問いを
日常の中に持ち続けるための、きっかけとして使ってください。

価値観を問い直すプロセスは、時間がかかります。

焦らなくていいです。あなたのペースで進んでください。

このブログでは、引き続き思考整理のヒントを発信しています。

ブログはこちら

liberamind.jp