

# 今の自分を知ろう

まずは、現状あなたの状態を知る事から始めていきます。  
あまり深く考えずに、思った通りの答えを書き込んで下さい。

Q1. 今、抱えている一番の悩み事は何ですか？

Q2. 今あなたが所属している共同体は何ですか？  
(ex.) ママ友、職場、地域、学校、習い事等々サークル活動

Q3. Q2.の所属先での活動は楽しいですか？  
楽しい場合、どんな事が楽しいか具体的に記入して下さい。  
楽しくない場合、なぜ楽しくないのか理由を出来る限り  
詳しく記入して下さい。

Q4. 対人関係において気を付けている事はありますか？  
どんな人と付き合ってきました？

Q5. 今、あなた自身に点数をつけるとしたら何点ですか？

\_\_\_\_\_点 (100点満点中)

また、その点数の理由を詳しく書いて下さい。

Q6. あなたのGood /Weak Pointをそれぞれ書いて下さい。

Good

Weak

Q7. あなたが今まで継続してきた趣味・特技・仕事等は何ですか？

Q8. あなたが人生において大事にしたい事とは？

(例) 家族との時間・自己成長・夢実現

# 未来の自分を知ろう

次は、未来のあなたを知るワークです。  
あなたはどんな未来が訪れると幸せですか。  
理想の未来を書いてみましょう。

Q1. あなたの理想の家庭像とはどんな感じですか？  
出来る限り、詳しくご記入下さい。  
夫、子供、両親、義理両親、親戚づきあい等

Q2. あなたの理想の仕事とは何ですか？

Q3. 理想の職場環境とはどんな状態ですか？  
出来る限り詳しく、具体的に記入して下さい。

Q4. 対人関係において大切にしたい事とは何ですか？  
どんな人と付き合いたいですか？

Q5. あなたは将来どんな人になりたいですか？  
もし、モデリングしたい人がいれば書いて下さい。  
対象がない方は、理想の人物像を書いて下さい。

Q6. 仕事とプライベート時間の理想バランスは？  
(例)仕事7割、プライベート3割

仕事	プライベート
割	割

具体的には？その理由は？

Q7. 金銭面での理想とは？  
(例)あるだけいい。日常生活に困らない程度。

～心を静かにリラックスさせて～  
想像してみてください。  
何の縛りも成約もない世界にあなたはいます・・・

Q8. 1年後になりたい世界は？

Q9. 3年後は？

Q10. 10年後のあなたは何している？

Q11. あなたの3か月後はどんな状態？