

A woman in a light-colored kimono is seated in a traditional Japanese style, holding a small cup of tea to her lips. She is positioned in front of a large window with a grid pattern, through which soft, warm light is streaming. In the foreground, a small teapot and a tray are visible on a low table. The overall atmosphere is calm and serene.

**“問い”で心がふわっと軽くなる
魔法の問いかけフレーズ集**

～情報に疲れた日の、わたしへのやさしい“問いかけ”～

AI・SNS・世の中の声に、ちょっと疲れたら・・・
わたしが、わたしに問いかける時間、そんな余白の時間を

AIの進化、溢れかえるSNSの情報、世の中の動き、流れの速さに溺れそうになってない？
そんな時に「余白を生み出す」「正解を追い求める前に」「対話と安心感を」そんな思いを持って
今回の“魔法の問いかけフレーズ集”を、作成しました。
あなたが過ごすいのちの時間に、少しでも役立ていただけたら幸いです。

今をご機嫌に生きるため、AIというとても便利なお道具を、あなたにも上手く使いこなしてもらいたい。
「怖がれば」怖がるような時間になるし、「楽しめば」楽しくなる時間にきつとなるから・・・

『あなたは、AIとどんな時間を創造しますか？』

**情報やSNSとの時間も、AIとの時間も、目の前の誰かと過ごすことも大切な時間
そして、その時間はすべて、かけがえのないあなたのいのちの時間**

何をしてても、何もしてなくっても、ご機嫌でありますように！

おかんの寺子屋 清川香織

わたしに使いたい“問い”の魔法フレーズ集

シーン	フレーズ	使い方のヒント
情報に疲れた時	「今、わたしは何に反応してる？」	情報じゃなく“感情”に戻る視点
比べて落ち込みそうな時	「ほんとうに“わたしに必要なこと”って何？」	SNSスルーカUP
未来が見えなくなった時	「今の自分にできる“小さな問い”は？」	小さなステップを取り戻す
AIがこわくなった時	「“答え”じゃなく、“問い”を持ってみよう」	主導権を取り戻すフレーズ
判断に迷う時	「この選択、わたしが笑えるほうかな？」	自分軸の感覚を思い出す
忙しすぎる時	「今日いちばん大事にしたい“感じ”って何？」	スケジュールから心に戻る
なんとなく不安な時	「この不安に、名前をつけるとしたら？」	曖昧なモヤを問いで整える
自分を責めそうな時	「がんばった“わたし”に問いかけるとしたら？」	やさしさリカバリー

ここにあるフレーズだけが、たった一つの正解ではありません。いろいろ試して、活用して、ぜひあなたのフレーズ集も作ってみてくださいね。いい感じのフレーズが見つかったら、ぜひLINEで共有してください。みんなでAIも育てていきましょう。

”使ってみよう！”ワークシート（「問い」を活用した記録を残してみると、何か見えてくるものがあるかも）

日付け	今日使ってみたい“問い”を1つ選ぼう！	活用してみたコトを書いてみよう	やってみてどんな感情が動いた？

『わたしが、わたしと繋がる時間を、ほんの少しだけでも持てますように・・・』

活用の記録をとってみると、自分のパターンや、思考の使い方が見えてくるかもしれません。思いついた時だけでもいいから、ぜひやってみてね！
シェアしてもいい内容ができたなら、ぜひLINEで共有してください。あなたのメッセージを楽しみにしています。