

HYGGE.MEDIA

自分を知り、 自分を大切にするための30の問い

Self-Discovery Workbook



そっと心をゆるめて、言葉を紡ぐ。
ここは、あなたがあなたに戻る場所。

はじめに

このワークブックは、日々の忙しさの中で後回しにしてしまいがちな「自分の本音」と、ゆっくり対話をするためのノートです。

市販のジャーナリングノートのように、上質な時間を楽しむ気持ちで、お気に入りの飲み物を淹れてからページをめくってみてください。

ここにある質問は、すべてに答える必要はありません。「なんとなく気になる」と感じたものや、「少し答えてみたい」と思ったものから、あなたの心地よいペースで向き合ってみてくださいね。

ワークブックのちいさなお約束

- ・ 答えが浮かばないときは、白紙のままで大丈夫です。
- ・ 言葉にならなければ、単語ひとつ、あるいは今の気分をなぞるだけでも十分です。
- ・ 「こうあるべき」という正解はありません。自分を責めず、優しく受け止めてください。
- ・ 一年後に読み返したとき、違う答えに出会う変化も、あなたらしさの軌跡です。

CHAPTER 1

今の自分を知る質問

まずは、いまこの瞬間のあなたの状態にそっと目を向けてみましょう。頑張りすぎていたサインや、心がほっとする瞬間に気づくための5つの問いです。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 01

最近、心から笑ったのはいつですか？

その時、誰と一緒にいましたか？どんな景色の中にいたのでしょうか。「楽しかった」という記憶の中には、あなたが自然と笑顔になれる時間や、大切にしたいものが隠れていることもあります。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 02

最近、「疲れたな」と感じたのはどんな時ですか？

その疲れは、体の疲れでしたか？それとも心の疲れでしたか？身体の疲れだけではなく、心が疲れた出来事も思い出してみてください。もしかするとその疲れは、自分でも気づかないうちに頑張りが過ぎていたサインなのかもしれません。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 03

今のあなたが、心から満たされるために必要だと思うものは何ですか？

お気に入りのもの、ゆったりとした時間、あるいは大切な人とのつながりでも構いません。心が求めているものには、きっとあなたが本当に大切にしたいものが映し出されているはず。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 04

どんな時間を過ごしている時に、ほっとしますか？

お気に入りのカフェで過ごす時間。お風呂にゆっくり浸かって、ふうっと息を吐き出すとき。本を読んでいる時間。その「ほっとする瞬間」は、あなたらしくいられる時間なのかもしれません。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 05

最近、無理をしていることはありますか？

「本当はちょっと休みたいな」「本当は断ってもよかったのかも」そんな本音に気づいていながら、頑張り続けていることはありませんか？自分を知ることは、自分を責めることではありません。「そっか、無理をしていたんだね」と気づいてあげることも大切です。

CHAPTER 2

価値観を知る質問

価値観は、「こうあるべき」と決めるものではなく、日々の暮らしの小さな選択の中に自然と表れているものです。正しい答えを探そうとせず、優しく受け止める気持ちで向き合ってみましょう。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 06

最近、「幸せだな」と感じたのはどんな瞬間ですか？

ドラマチックな出来事ではなくても大丈夫。炊き立てのご飯をおいしかったこと。好きな音楽を聴きながら歩いたこと。誰かと些細なことで笑い合えたこと。そのささやかな瞬間には、あなたが心から大切にしたいものが隠されています。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 07

「これは譲れない」ということは何ですか？

どんなに小さなことでも大丈夫です。約束や誠実さを大切にすること。一人の静かな時間を持つこと。家族との団らんを最優先にしたいという気持ち。「これだけは譲れない」と感じるものは、あなたの価値観をそっと支えている大切な軸です。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 08

尊敬する人の、どんなところに惹かれますか？

「こんな生き方、素敵だな」と思う人を思い浮かべてみてください。その人の佇まいや考え方に惹かれる理由には、あなた自身が大切にしたい価値観が映し出されていることがあります。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 09

もし、誰にも評価されないとしても続けたいことはありますか？

誰かに褒められるからではなく、目に見える成果が出るからでもなく。それでも続けたいと思えることは、あなたの心が自然と向かう場所なのかもしれません。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 10

理想の一日を自由に描けるとしたら、どんな一日を過ごしたいですか？

朝はどんな光の中で目覚めますか？隣には誰がいますか？日が沈む頃、どんな気持ちで一日を終えたいですか？理想の一日を思い描くことは、「こう生きたい」という自分の願いに気づききっかけになります。

CHAPTER 3

強みを知る質問

強みは特別な才能や、誰かより優れていることだけではありません。
「なんだか楽しい」「気づけば夢中になっていた」。そんな
心が自然と動く瞬間を思い出してみましょう。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 11

最近、「今日は私らしく過ごせたな」と思えた日はありましたか？

その日は、どんな一日でしたか？誰と過ごして、どんなことをしていましたか？「私らしい」と感じられた時間には、無理をせず、自然体でいられるあなたの姿が映っているのかもしれない。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 12

最近、「なんだか嬉しかった」と思った出来事は何ですか？

お気に入りの花を見つけたこと、夕焼け空が綺麗だったこと。嬉しいと感じた理由をたどっていくと、あなたが大切にしているものや、心が満たされる瞬間に気づけることがあります。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 13

時間を忘れて夢中になれることはありますか？

大好きな趣味、没頭できるお仕事、あるいは日常の模様替えなど。夢中になっている時間は、「頑張らなきゃ」と力を入れなくても自然と心が動いている、ありのままのあなたを教えてください。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 14

「もっと知りたい」と心が動くものはありますか？

新しく読みたい本、観葉植物、行ってみたい旅先、あるいは心理や生き方のこと。理由はうまく説明できなくても、自然と興味が向く純粋な好奇心は、あなたらしさを教えてくれる小さな道しるべです。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 15

「失敗しても、もう一度やってみたい」と思えることはありますか？

たとえうまくいかなかったとしても、もう一回挑戦したいと思えるもの。それは結果よりも過程を楽しめている証拠であり、あなたの心が本当に大切にしたい想いが隠されていることがあります。

CHAPTER 4

自分らしさを知る質問

自分らしさは、頑張って作るものではなく、今ここにあるものに気づくこと。日々の暮らしの中であなたが自然と選んでいることや、
落ち着く瞬間に目を向けてみましょう。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 16

どんな場所にいると、心から落ち着けますか？

自分のベッドの上、静かな図書館、コーヒーの香りがするカフェ、あるいは波の音が聞こえる海辺。人それぞれ心がほどける場所は違います。あなたが安心して過ごせる場所にヒントが隠されています。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 17

「これが好き」と素直に感じるものはありますか？

人に勧められたものではなく、自分の心が自然と惹かれるものを思い浮かべてみてください。「好き」という気持ちは、自分らしさを教えてくれる、いちばん素直なサインかもしれません。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 18

子どもの頃、夢中になっていたことは何ですか？

時間を忘れて遊んでいたこと。誰かに頼まれたわけでもないのに、つい手が動いていたこと。子どもの頃のあなたが好きだったものの中には、大人になった今も変わらない"あなたらしさ"が残っています。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 19

あなたが心地よく過ごすために、欠かせないものは何ですか？

お部屋の中で過ごす静かな時間。好きな音楽。自然に触れること。ただそこにいて安心できる人の存在。「これがあると、私らしくいられる」そんなものを思い浮かべてみてください。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 20

今日の自分に、ひとつだけ優しい言葉をかけるとしたら、何と言いますか？

もし親しい友人が、今のあなたと同じ状況にいたら、どんな言葉をかけますか？その言葉は、本当は今のあなた自身が、一番聞きたかった言葉なのかもしれません。

CHAPTER 5

これからの自分へ向けた質問

自分を知ること、今の自分を受け入れること。その先には「これから、どんな毎日を過ごしたいだろう」という小さな願いが見えてくることがあります。少し未来の自分を思い描いてみましょう。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 21

半年後のあなたは、どんな毎日を過ごしていたら嬉しいですか？

完璧な毎日ではなくても構いません。朝、少し気持ちよく起きられること。温かいスープをゆっくり味わう時間を持っていること。半年後のあなたが笑顔で過ごしている姿を、そっと思い描いてみてください。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 22

今の自分に、ひとつだけプレゼントできるとしたら何を贈りますか？

ずっと欲しかったもの、まとまった自由な時間、あるいは心がじんわり温くなる優しい労りの言葉でし
ょうか。その答えには、今のあなたが本当に必要としているものが隠されているのかもしれない。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 23

「いつかやってみたい」と思いながら、まだできていないことはありますか？

ずっと気になっていたカフェへ行くこと、読みたかった本を最後まで読むこと、気になっていた土地へ旅に出ること。「いつか」を思い浮かべるだけでも、心は少し未来へ向かい始めます。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 24

明日の自分を少しでも心地よくするために、今日できることは何ですか？

お気に入りのルームウェアをふかふかに整える、いい香りのキャンドルを出してみる、いつもより少し早く眠る。その小さなひと工夫は、未来の自分へのやさしい贈り物になります。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 25

これからの自分に、一番伝えたい言葉は何ですか？

「自分のペースで、焦らなくて大丈夫だよ」「そのままのあなたが素敵だよ」ここで浮かんだ言葉は、これから先の未来であなたが迷ったとき、そっと背中を押してくれるお守りになります。

CHAPTER 6

最後に、自分へ贈る5つの質問

—

途中で手が止まってしまった質問も、言葉にならなかった気持ちも、そのまま構いません。今日という一日を締めくくるような気持ちで、優しく問いかけてみてください。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 26

今のあなたに、一番伝えたいことは何ですか？

心からの応援の言葉でしょうか、それとも「お疲れさま」という労いの言葉でしょうか？もし、大切な人にかけるような優しい言葉が浮かんだなら、それは今のあなた自身が一番必要としている言葉です。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 27

今日の自分に、「ありがとう」と伝えたいことはありますか？

大きな成果は必要ありません。今朝、ちゃんと起きられたこと。美味しいご飯を食べられたこと。こま
で、この質問に向き合ったこと。あなた自身があなたの一番の味方としてそっと寄り添ってみてください。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 28

最近、「本当はこうしたかった」と思うことはありますか？

周りの人を優先して胸にしまい込んだ言葉、忙しさの中で後回しにしてしまった願い。その気持ちを責める必要はありません。「本当はこうしたかったんだね」と気づいてあげるだけで心が優しくゆるんでいきます。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊 ☐ 😊

Question 29

明日の自分が、少しでも笑顔になれるとしたら、今日は何をしてあげたいですか？

温かいハーブティーを丁寧に淹れる、お気に入りの布団に包まれて眠る、大好きな香りのミストをお部屋にシュッとスプレーする。そんな小さな優しさは、明日を生きるあなたをそっと支える贈り物になります。

Date: _____

Mood: ☐ 😊 ☐ 😄 ☐ 😐 ☐ 😞

Question 30

あなたにとって、「心地よい毎日」とはどんな毎日ですか？

SNSで見かける誰かの丁寧な暮らしと比べる必要はありません。完璧でなくてもいい。あなた自身が「ああ、この空気感が好きだな」と思える景色を、自由にわがままに思い描いてみてください。

最後の振り返り

今日気づいたこと

一番心に残った質問

これから大切にしたいこと

未来の自分へのメッセージ

自分を知ることが、自分を大切にすること。

このワークブックに書いた答えは、今日だけの正解ではありません。
一年後のあなたが読み返したとき、また違う答えに出会うかもしれません。

その変化もまた、あなたらしさです。
どうかこれからも、自分との対話を楽しんでください。

Hygge.media