

「なりたい自分」発見ワークシート

by こころcheck

大切なこと

- ①できるだけ1人の世界で取り組んでみてください。
 - ②ワンシーンを空間、景色、人を色付きでリアルにイメージしましょう。
 - ③イメージが持てたら、具体的な言葉を引き出しましょう。
- ※ワークを終えると、あなたが感じる「なりたい自分」に出逢えます。

1. あなたの最後を迎えるとき、家族、親友、仕事関係、地域の繋がり、ボランティア関係の人たちから、それぞれどんな言葉をかけられたいですか？

例

- ・ 家族：いつも私たちのことを気にかけてくれてありがとう

2. 1の言葉を発する方々は、あなたのことをどのように思っていますか？

例

- ・ 家族：何があっても力を貸してくれる自慢の息子

3. どんなあなたであれば、2のように感じてもらえますか？

例

- ・ 家族：いつでも相談にのれる頼れる自分であること。