

A woman with short brown hair, wearing sunglasses and a bright red, ruffled, sleeveless dress, is captured in a dynamic pose as if running or jumping on a beach. She is wearing white leggings and has her arms outstretched. The background is a clear, bright blue sky and a blurred view of the ocean and beach. The overall mood is energetic and joyful.

なりたい自分になる！

ワークシート

「なりたい自分」になる!ワークシート

このワークを実践いただくと
あなたが「なりたい自分になれる」
そのための方法を
特別にお伝えいたします。



筆記用具と

メモ帳やノートを

ご利用ください。



方法をお伝えする前に……



そもそも「なりたい自分」って何？

あなたはそんな風に

思われているかもしれませんね



ちよつとおたずねしてみたいのですが、

あなたは、いま

「自分らしく」

日々の生活を送っていますか？



じつはわたしは昔、
このテの質問を聞かれるのが苦手でした(苦笑)

自分らしさって何なのかが、
よくわからなかったからです。
(いきなりぶっちやけてしまいました(^^;;)

今までそんなこと考えずに生きてきたんだし、
考えなくても生きてこれたし、
この先も特に夢とか希望とか無いし、
そもそも夢とか希望とかって、ごく一部の成功した人たちが
言ってるように感じていたし、

なんにしても、自分とは縁のない、関係ないものだと
本気で思っていました。



ところが、あるきっかけで大病を患い
生死の境をさまよったのちに、
生還できてから、
いかに自分が自分をダメにしていたのかに気づき、

このままじゃだめかも、と思いたち、
思考錯誤する中で
「なりたい自分」について考えるようになりました。

なので、
なりたい自分、というのが分からない
というあなたにこそ、お読みいただきたいです。

Step by stepで「なりたい自分」のを見つけ方がわかります。



お待ちせしました!

さっそく内容に

入っていきましよう!



step 1

ではまず最初は、童心にかえって、
すきなアニメや漫画の登場人物を思い出してみてください。
もちろん現在ハマっている作品でもだいじょうぶです。

ちなみにわたしは「ハクシヨン大魔王」という古いアニメの、
それも、最終回のお話しが特に大好きで、
その中に出てくる魔王というキャラクターが大好きです。

わたしのようにマニアック(?)な感じで、
どんどんこだわって、思い出してみてください。

主人公でなくても脇役でも
一瞬だけでてきたようなキャラでも、
こころに残っている「あの人」を思い出してみてください。



step 1

好きなアニメや漫画の登場人物、
現在ハマっている作品以外にも、

歴史上の人物や為政者、有名人、芸能人、
尊敬している人、憧れの人、師と仰ぐ方、メンターなど
どんなジャンルでも構いません。

可能な限り思い出してみましよう。



step 2

思い出したら、次に、
お手元のノートやメモに書き出していきましょう。

ずらっと書き連ねてみて下さい。

多ければ多いほどいいです。

できれば20人くらい出していただけると

バッチリです!



step 3

「そのキャラクターが好きな理由、
惹かれる理由」を書きましょう。

強いから、いつも笑顔だから、

おもしろいから、優しいから

などなど、

あまり考えず直感で、

どんどん書いてみて下さい。



step 4

ひととおり全員分の理由が書き出せたら、
ざっと全体を眺めて、

あなたが普段の生活でも気にしていたり、
できたら持てたらいいなと思っているものがないか
探してみてください。

これは自分にもあったらいいな、と思うものには、
印をつけます。

印をつけおわったらまた全体を眺めてみて、
「もしこれ(いいと思った理由)が自分の中に有ったらどうだろう」と
想像してみてください。



step 5

有ったらいいかもな、と思えたら、

- ・すでに有るけど、今以上にいろんな場面で実感できたらいいか
 - ・いまは無いけど、このさき持てるようになったらいいか
- を考えます。

未来の自分が、有ったらいいい要素を持っている姿を
ちょっと想像(妄想)してみましよう。

いまと違う自分が、将来どんなことをやったり、言ったり、
人とかかわっているか。

そんな要素が加わったら、今とは違う生活や
やってみたいことも出てくるかもしれません。



step 6

あなたが本当にいいなと思う

「理想の一日」を書き出してみてください。

文章でもいいですし、絵や、

理想にぴったりの写真や雑誌の切り抜きなどを集めて、

ワークシートに貼っていただくのでもOKです。

*文章にされる場合は、ひとつだけ注意点があります。

「時制を現在進行形にする」ことです。

たとえば、



一年の半分は海外にある別荘で過ごすことにしている。
今週はハワイに所有しているコンドミニアムで過ごしている。

朝は、6:00に起床。

ヨガの個人レッスンのため、自宅から直ぐのビーチに向かう。

.....

といった感じです。

理想の生活を送っているあなたは、
どこで、だれと、どんな生活を送っているでしょうか。
妄想力全開で、書き出してみてくださいね。



step 7

残念ながら妄想や空想だけでは、理想は叶いません。

現実化するためには、行動すること。

これ以外に方法はありません。

とはいえ…

まだ実現していない「理想のあなた」が、

「未来の理想の一日」を過ごすなんて、タイムマシンが無ければ無理だ。

どうやって行動すればいいんだ?とっていませんか?

ここで提案です。



「理想の自分」が「未来」に

- ・行きそうな場所
- ・歩きそうな街
- ・体験しそうなアクティビティ
- ・乗りそうな乗り物
- ・食べていそうな食べ物、飲み物
など、

ちょっと背伸びしたり、

お金が必要だったりするかもしれませんが、
実際に行動して、体験してみましよう。



スケジュール帳やカレンダーを見て
いつの何時に行動できるか
いま、決めてください！

決まったら実際に
予定を入れておきましょう！



体験するときのポイントが
ひとつだけあります。



それは、
既に理想の状態を手に入れている前提で、行動する
ということです。

いまとは違うあなた(になっている前提)が、
成功して住んでいる街(になっている前提)で、
いつものとおり(という前提)、
通いなれた(という前提)
カフェに行く。

注文するときも、



いつも飲んでいる(という前提)で
「(いつもの)グリーンスムージーください」と注文してみる。

頭の中で妄想を全開にして、
行動は、初めてのことも、当たり前のようにふるまってみる。

最初は気恥ずかしいかもしれませんが、
周りの人は気にしていませんから、堂々と。

慣れてくると案外楽しいものです。

想像していることと実際の行動が繋がって、
あらたなアイデアがわいてくることもあります。
未来の「先取り体験」ぜひ実践してみましよう!



step 8

理想の自分になるために、
いまのキャラクターをどう変化させていきますか？

いまの自分に新しく持ちたいキャラを加えて、、、となると、
かなりの多面体になりそうですね。
想像しただけで大変そうではありませんか？

それだったら、
「いい部分」を失わず、
「どうにかしたい部分」を手放していくほうがよさそうです。



「手放したい自分」を書き出しましょう。

だれにだって自分が嫌な面、
見たくない面避けている面、が
あります。

そこを、勇気を出して、
自分と向きあい「書き出す」ということを
やってみましょう。



書き出したら、
書いたものをどうしたい気分になるか?じぶんに問いかけてみます。

「やっぱり見たくない!」

だったら、実際に見ないようにするアクションを取ります。

例えば、

シュレッダーにかける、

焼く(火事にご注意)、

ビリビリに破く、

はさみで切り刻む

くしゃくしゃと丸めてゴミ箱に放り込む

黒のペンやクレヨンなどで塗りつぶすのもいいかもしれません。



実際のアクションを通じて、手放すことで、
「新しいあなた」が持ちたい、
いい面を取り入れるスペースが出来ます。

いまのまま無理になりたい自分になるよりも、
一度「じぶん大掃除」を試してみましょう。



step 9

理想のあなたになるために、
「今すぐ出来ること」は、どんなことでしょうか？

例えば、理想の自分が
“すぐにカツとまらない”であれば、まず、ポジティブな表現にしてみます。

“すぐにカツとまらない”



“少々のことでは動じない、落ち着いた感情を持つ”
といった感じで表現します。



step 10

表現できたら、

次に、そうなるために出来そうなことを考えてみます。

質のいい睡眠を摂る、

疲れを溜めない、

ストレッチをする、

糖分を控える、

深呼吸をする、

身体力を弛める、

などなど。



step 11

いくつか考えたら、
どれからなら直ぐに出来そうかを考え、
行動する順番をつけていきます。

そして、
最初の順番の分から
コツコツとやっていきましょう！



まとめ

いいな、とおもう理想のキャラを取り入れた
あなたが未来に居る、と想像して、

その自分が過ごす「理想の一日」を、
未来を先取りして、実際にいま、過ごしてみる。

そして、「じぶん大掃除」をして、
空いたスペースに理想の自分を創っていくために、
直ぐできることを見つけ、
コツコツとやっていく。



いかがでしたか？

言われてみればその通り、なことだったかもしれませんね。

ですが、

知っている = 出来ている

とはならないのが、わたし達の日常です。

知っている



出来る



やっている(習慣化できている)

というステップをふんで、



無理なく、寄り道せず、
変化を楽しみながら、なりたい自分になっ
ていきましょう。

そして、

あなたがチャレンジしていく中で、
迷ったり立ち止まったり、見失ったりしたときは
どうぞ遠慮なく、ご連絡くださいね。

あなたのチカラになれることを
楽しみにしています！



発行者情報

2021年11月17日発行、2024年7月1日改訂

著者:龍夏

発行所:〒732-0828 広島県広島市南区 京橋町

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとし、このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。