《“わたしの気持ち”棚卸しシート》

～忘れていた気持ちと向き合い、わたし自身を取り戻すためのシート～

❑ 1. 最近、どんなときに「ホッとした」？「嬉しい」と感じた？
（どんな小さなことでも OK です）

・……
・……
・……

❑ 2. 子どもの頃や若い頃、「夢中になったこと」や「好きだったこと」は何ですか？

・……
・……
・……

❑ 3. 「誰かに喜ばれた」「ありがとう」と言われて、嬉しかった出来事

☐ 家族との間で →……
☐ 職場で →……
☐ 地域や友人関係で →……

❑ 4. 実はずっと「やってみたかった」「興味があった」と思っていたことは？

・……
・……
・……

❑ 5. 最近、「自分の気持ちを置き去りにしていた」と思う場面はありましたか？

・……
・……
・……

❑ 6. これからの自分に問いかけたいこと（例：私はどう生きたい？）

・……
・……