



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

ワクワク

Q.あなたはどんな時に心が躍り、ウキウキ、ワクワクしますか？元気が出る時、
イキイキとする時はどんな時ですか？（5分）

自分で読み返して感じ
たこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

情熱

Q.あなたはこの世界や人々のどんなところに心がかき立てられますか？
感動したり涙したり興奮したりするのは、どんな人、場面、信念ですか？
人間のこういった面を強く信じていますか？（5分）

自分で読み返して感じ
たこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

自分らしさ

Q.今までの人生で、あなたが自分らしく、自然体のまま輝けていた時はどんな時でしたか？誰といてどんな状況でしたか？どこに自分らしさを感じましたか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを自由に選んでください。

死生観

Q.あなたの葬儀で読まれている弔辞はどんな内容ですか？誰にとってどんな人物でしたか？どんな人生を過ごし、どんな生きた証を残しましたか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

リセット

Q. 「あなたの人生」というゲームのリセットボタンを押して、もう一度人生をやり直せるとしたら、今度は何をしたいですか？ どうありたいですか？ (5分)

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを自由に選んでください。

後悔

Q.あなたが人生において、十分やれていないこと、なれていないこと、持っていないと後悔するであろうものは何ですか？何が妨げになっていますか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

長所

Q. あなたの性格的な長所は何ですか？親や親友、同僚などからどんな人だと褒められますか？自分自身で認識している長所は何ですか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを
自由に選んでください。

短所

Q. あなたの性格的な短所は何ですか？どんな時に、どういう状況・きっかけでその短所が出やすいですか？どうすればそれをカバーできますか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを自由に選んでください。

試練の恩恵

Q.あなたはこれまでの人生で、どんな試練、困難、苦痛に直面しましたか？そこから得た学びや教訓は何ですか？その経験のおかげで今があるとしたら、どんな恩恵がありますか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。



自己発見ジャーナリング

その時の気分に合わせて、やりたいテーマを **コンプレックスの裏面**
自由に選んでください。

Q.あなたは自分のどんな所にコンプレックスを感じていますか？自分の顔や体、性格、能力、財力、境遇、経歴、ステータス、出自など。もしそのコンプレックスのおかげであなたが何かを得ているとしたらそれは何ですか？（5分）

自分で読み返して感じたこと、気づいたこと

※人に見せるものではないので、自由に思いつくままに、書き方を気にせず、制限時間いっぱい書き出してください。