



MIND RESET WORKSHEET

心の荷物をほどく、 4STEPワーク

凝り固まった心が、一瞬で軽くなる

ずっと家族優先でやってきて、ふと「私のやりたいことって何だろう？」と分からなくなる。「ちゃんとしなきゃ」といつも自分を責めてしまう——そんな気持ちにそっと寄り添うワークです。

これまでの人生で背負い込んできた「～しなきゃ」「～してはいけない」という思い込み（心のブレーキ）を、4つの質問を通してそっと手放していきます。

1問につき3分ほどが目安です。朝の静かなお茶の時間や、夜寝る前のリラックスタイムに、ゆっくり書いてみてください。

 印刷して、ペンでゆっくり書き込んでみてください

01 好きだったのに、諦めたこと

昔は好きだったのに、「ダメ」と我慢したことは何ですか？

子どもの頃や若い頃、または結婚してから、本当は好きなのに諦めたり我慢したりしたことを思い出してみましょう。

例：朝ゆっくり二度寝すること／ちょっと贅沢なスイーツを一人で食べること／趣味に没頭すること など

02 無理して頑張ってきたこと

本当は嫌だったのに、無理して頑張ってきたことは何ですか？

「やらなきゃいけないから」と、我慢して義務感で続けてきたことはありませんか？

例：家族のために毎朝無理して早起きすること／苦手なご近所付き合い／自分の意見を飲み込んで相手に合わせること
など

03 相手の想いを想像する

それをあなたに求めた人は、どんな想い（期待）だったと思いますか？

あなたに「～しなさい」「～すべき」と言ったり、空気を求めてきたりした人を思い浮かべてみてください。その人は、なぜそう言ったのでしょうか？

例：「世間体を保ちたい」「困らないように」という心配からだった／「家のことは母親がやるもの」という昔ながらの価値観だった など

04 その言葉は、絶対に正しい？

その人の言ったことは、「絶対に100%正しい」と言えますか？

あなたにアドバイスやルールを押し付けたその人は、人生や心の専門家で、絶対に間違いがない人でしょうか？ 親やパートナーも、一人の不完全な人間です。その人の「常識」は、今のあなたの人生の「正解」とは限りません。「あの人はそう言っていたけれど、私は私の好きなように選んでいいんだ」と許可を出してあげましょう。



ここまで向き合ったあなたへ

長い間その思い込みを背負い続けてきた自分に、言葉をかけてあげましょう

4つの質問を書き終えたら、最後にもうひとつだけ。長い間その思い込みを背負い続けてきた自分に、そして今日それに気づき、少し手放す決心をした自分に、どんな言葉をかけてあげたいですか？

今日、心が少しでも軽くなったなら、それで十分です。荷物は、また少しずつ見つかっていきます。そのたびに、このワークに戻ってきてくださいね。

🌸 私の本音を探す時間 — 心と頭の断捨離

