

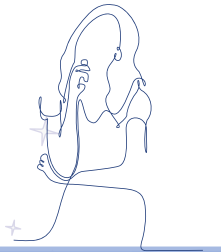


本音で選べる私になる♡

3daysワークブック

—こどもに誇れる、“揺るがない自分”をつくる—

from RYOKO





1.はじめに

もしかすると、今あなたは

「このままでいいのかな？」

「子育ても仕事も頑張ってる。でも、なぜか満たされない」

そんなふうを感じているかもしれません。

日々やるべきことに追われながらも、ふとした瞬間にこぼれ落ちそうになる“本音”に、あなたはもう気づいているのだと思います。

でも——

そんな自分を変えようとするごとに、罪悪感を覚えていませんか？

「私よりも大変な人はいるはずだし」「甘えてはいけない」

そんな声に、気づかないふりをしていませんか？

でも、『ぶれない自分』になるって、

なにかを犠牲にして、強くなることはありません。

ただ、「ほんとはどうしたい？」と自分に問いかけ、

その声を、小さくても無視しないこと。

このノートでは、そんなあなたの“本音”を丁寧に見つけ直すために、たった4つのステップをご用意しました。

どれも、特別な知識はいりません。

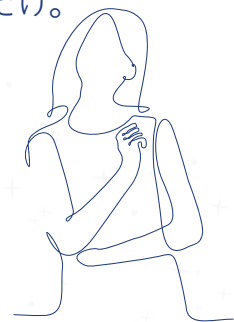
必要なのは、「今の自分」と向き合う、ほんの少しの時間だけ。

書くことで、あなたの思考が整い、

行動の『えらび方』が変わっていく——

そんな“再起動のきっかけ”になることを願って。

さあ、一緒に始めましょう。



day 1 “今のわたし”に正直になる

『どこに、モヤモヤしてる？』

今日の問い

- Q1 最近、「なんか違う…」と感じた瞬間はいつ？
- Q2 「本当はこうしかなかったのに」と思ったことは？
- Q3 そのとき、心の中でつぶやいていた言葉は？

忙しさにまぎれて、「なんかしんどいな…」「疲れたな…」と思ってもそのままにいませんか。

その“モヤモヤ”には、あなた自身の「大切にしたいもの」が隠れているかもしれません。

本音を封じ込めたまま頑張り続けると、いつしか「私ってなんのために生きてるんだろう」と空っぽな感覚に襲われることも。

まずは、あえて「満たされていない部分」に目を向けてみましょう。

それは、自分を否定するためではなく、これからの“軸”をつくるための、はじめの一步になります！

day 2 子ども視点で、自分を俯瞰してみる

『子どもが同じことしてたら、どう思う？』

今日の問い

- Q1 今のあなたと同じ行動を、あなたの子どもがしていたらどう感じる？
- Q2 どんな声をかけてあげたい？
- Q3 逆に、「こんなふうに生きてほしい」と願うことは？

この問いは、私自身がいちばん“ドキッ”としたものです。

ある日、「今の自分と同じような行動を、もし娘がしていたら？」と問いかけられたとき、心の奥から悲しさがこみ上げてきました。

「そんなに我慢しなくていいよ」「もっと自由に選んでいいんだよ」そう言いたくなる自分がいたのです。

でも、それってそのまま、今の“私”に向けたい言葉でもありました。わたしたちは、“自分には厳しいのに、子どもには優しい”存在になりがちです。だからこそ、いったん俯瞰して、やさしさの視点で、自分を見直してみましよう🌱

day 3 願いを行動に変える

前半：『明日から、なんでも自由にできるとしたら？』

今日の問い（前半）

Q1 明日からなんでも自由にできるとしたら、何をしてみたい？

Q2 「本当はこうしたかったのに…」と思った過去の出来事は？

Q3 あなたが「心から満たされる1日」って、どんな1日？

「時間がない」「お金がない」「家族がいるから」そんなふうに、自分の願いに“制限”をかけ続けてきたかもしれません。

でも、ちょっとだけ想像してみてください。

もし、明日から 場所も時間も制限もなく、“なんでも自由にできる”としたら——あなたは何を選びますか？

その問いの先にあるのは、ずっと心の奥にあった「ほんとはこうしたかった」の声。

どんなに忙しくても、どんなに今は遠く見えても、“願い”を知ること
は、あなたを再び動かしてくれます🌱

day 3 願いを行動に変える

前半：『明日から、なんでも自由にできるとしたら？』

今日の問い（後半）

- Q1 DAY3で書いた中から、いちばん心が動いたのはどれ？
- Q2 その願いを叶えるために“今日からできること”は？（ほんの1ミリでOK）
- Q3 それができたら、あなたはどんな気持ちになる？

さあ、最後のステップです。

思い出した「願い」や「ほんとの気持ち」——それを、“明日の自分”に渡してあげましょう。「でも、現実には…」とまた制限をかけそうになったら、こう考えてみてください。

“全部じゃなくていい。1ミリだけ動けば十分！”

あなたの中にある“ほんとはこうしたい”を、行動にのせることができたとき、「選べる自分」に戻る感覚がきっと得られます。



おわりに

3日間、おつかれさまでした♡

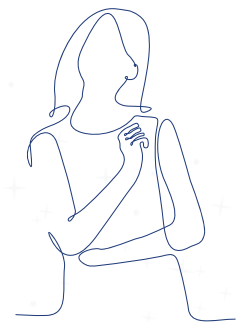
ページをめくるたびに、どこか胸がチクっとしたり、
思わずペンを止まったりした瞬間もあったかもしれません。
それでも、あなたは「書こう」「向き合おう」と進んできた。
そのこと自体が、すでに“再起動の第一歩”なんです。
このノートは、答えを教えてくれるものではありません。

でも、あなた自身が持っている“答え”に出会わせてくれるノートです。
もしまた迷ったときは、このページたちをそっと開いてみてください。
あなたの言葉が、きっとまたあなたを立て直してくれるはずです！

感じたことや、小さな一步のアウトプットは
ぜひ【公式LINE】に気軽に送ってくださいね ^^
あなたの言葉を読めるのを、楽しみにしています♡
あなたの再起動を、これからもそっと、応援しています。

りょうこ先生より

 [公式LINEはこちら](#) >





Thank you