

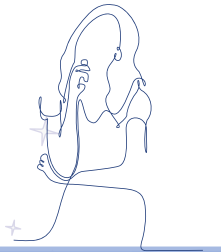


「失敗したらどうしよう…」

# 心のブレーキをゆるめる♡ 3stepワーク

—新しいチャレンジが、ほんの少し楽しみに変わる！—

from RYOKO



## 1.はじめに

「やってみたい気持ちはあるのに、リスクばかりが頭に浮かんで不安になる…」

そんなふう感じて、立ち止まっているあなたへ。

新しいことにチャレンジしようとするとき、

「失敗したらどうしよう」「お金が無駄になったら?」「続けられなかったら?」

そんなふうで、“やらない理由”ばかりが次々に湧いてくることってありませんか?

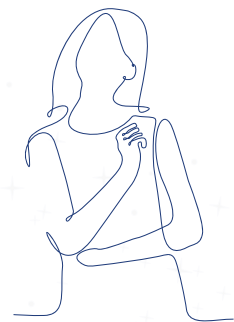
でもそれって、あなたが「ちゃんと考えている」「責任感がある」証拠でもあります♡

“軽はずみな決断をしない”あなたのその慎重さは、本当はとても素敵な力なんです。

このミニワークは、そんなあなたの「心のブレーキ」にやさしく気づいて、“怖さとうまく付き合いながら前に進む力”を育てるためのもの。

無理に勇気を振り絞らなくても大丈夫。

少しずつ、「私にもできるかも」と思える気持ちを増やしていくために3つの小さな問いを、あなたのペースでゆるっと進めてみてくださいね♡



## step 1 不安の“正体”をやさしく見つめてみる

「不安で動けない」と感じるとき、その気持ちは  
“ひとまとめのモヤモヤ”として心にのしかかっていることが多いもの。  
でも実は、不安にもいろんな“種類”があります。  
たとえば――

- お金に関する不安（失敗して損しそう）
- 自分に関する不安（私にできるかな？）
- 周囲に関する不安（家族に反対されそう） . . .

まずはそのモヤモヤを少しずつ分けてみることで、  
「何がそんなに怖いのか」が見えてきますよ♡

### 今日の問い

- Q1 今、あなたが感じている「不安」ってどんなもの？
- Q2 それは“どんなことが起きたら困る”という気持ち？
- Q3 その不安を、たとえば誰かが感じていたら、あなたはどんなふうに声をかけますか？



#### ワンポイントアドバイス

不安な気持ちは、否定しなくてOK♡

「そう感じてるんだね」と言葉にしてあげるだけで、  
心はすっと軽くなります。

まずは、紙に書き出すだけでも十分。

自分の気持ちに、そっと寄り添ってみましょう。

## step 2 自分を止めている“思い込み”を見つけよう

不安の背景には、「〇〇しないといけない」「△△だったらダメ」という“思い込み”が隠れていることがよくあります。

それはきっと、あなたがこれまでまじめに頑張ってきた証拠。

でもその“思い込み”、今のあなたにとっては

ちょっと重たい荷物かもしれません。

このステップでは、「自分で自分を縛ってしまっている言葉」をやさしく見つめ直してみましよう♡

### よく浮かぶ“自分への言葉”を書き出してみよう

例

- 失敗したら恥ずかしい
- 何も結果が出なかったら意味がない
- 私にはスキルも経験もないし…
- 家庭があるのに、新しいことなんてできるわけない



書き出せたら、それぞれにこう問いかけてみましょう

Q1 これは、今の私に本当に当てはまる？

Q2 もし友達がこれを思っていたら、私はなんて声をかける？



ワンポイントアドバイス

思い込みは、気づくことさえできれば、「それって本当かな？」と問い直すことができます。

あなたの中にある“優しい視点”を使って、ひとつずつほどこいていきましょうね♡

## step 3 “未来のわたし”に、ちょっとだけ 希望を描いてみる

これまで「不安」や「思い込み」と向き合ってきたあなたへ。  
ここからは、ほんの少し“未来にワクワクする気持ち”を  
思い出してみましよう。

大きな夢じゃなくて大丈夫。

「これができたらちょっと嬉しいかも」

「こうなったら、毎日が少しラクになるかも」

そんな“小さな希望”が、チャレンジの第一歩になります♡

こんな未来が待ってたら、うれしいな♡

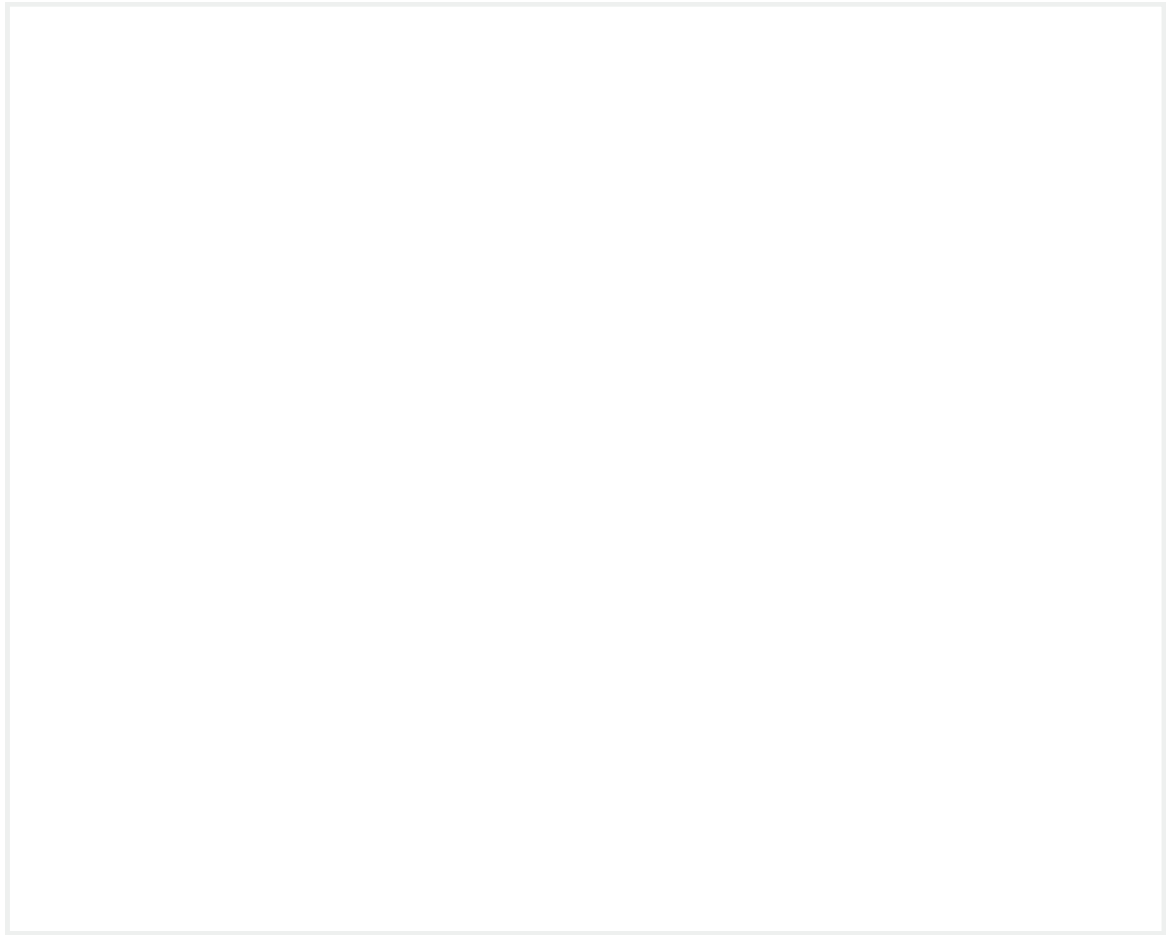
Q1 今、今より少し、自分の時間が持てていたら？

Q2 家族に「楽しそうだね」と言ってもらえたら？

Q3 好きなことが仕事につながったら？

Q4 自分で選んだ道で、誰かの役に立てたら？

思いついたことを、どんなに小さくても書いてみてください！  
それは“叶えたい未来”への、あなたからのメッセージです。



#### ワンポイントアドバイス

「希望を描くこと」は、行動の準備運動。  
今すぐ叶えようとしなくていいからこそ、あなたの“素直な気持ち”を  
自由に広げてあげてくださいね♡



## おわりに

ここまでのワーク、おつかれさまでした♡

不安と向き合うって、実はすごく勇気のいること。

でもあなたは、自分の心の中にある「怖さ」や「ブレーキ」に、ちゃんと目を向けてくれましたね。

これは立派な“第一歩”です。

挑戦に「怖さ」があるのは当たり前。

でもその奥には、「本当はやってみたい」という気持ちが隠れていることも——。

今回のワークを通して、少しでもその“本音”に気づけていたら、それだけで十分です♡

そしてきっと、そんなあなたの姿を、子どももちゃんと見ています。

失敗を恐れながらも挑戦するママの背中には、

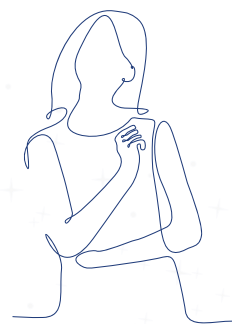
「どんな自分でも大丈夫なんだ」と教えてくれる、生きたお手本になるはずです。

これから先、また不安になったときは、

ぜひ今日のワークを思い出してみてください。

そして「私は、大丈夫」と、自分にそっと声をかけてあげてくださいね。

新しい一歩が、あなたらしい未来につながりますように♡  
応援しています！





*Thank you*