

1. ライフバランスホイール

ライフバランスホイールとは、人生を8つのテーマに分けて「今どれくらい満足しているか」を見える化するワークです。

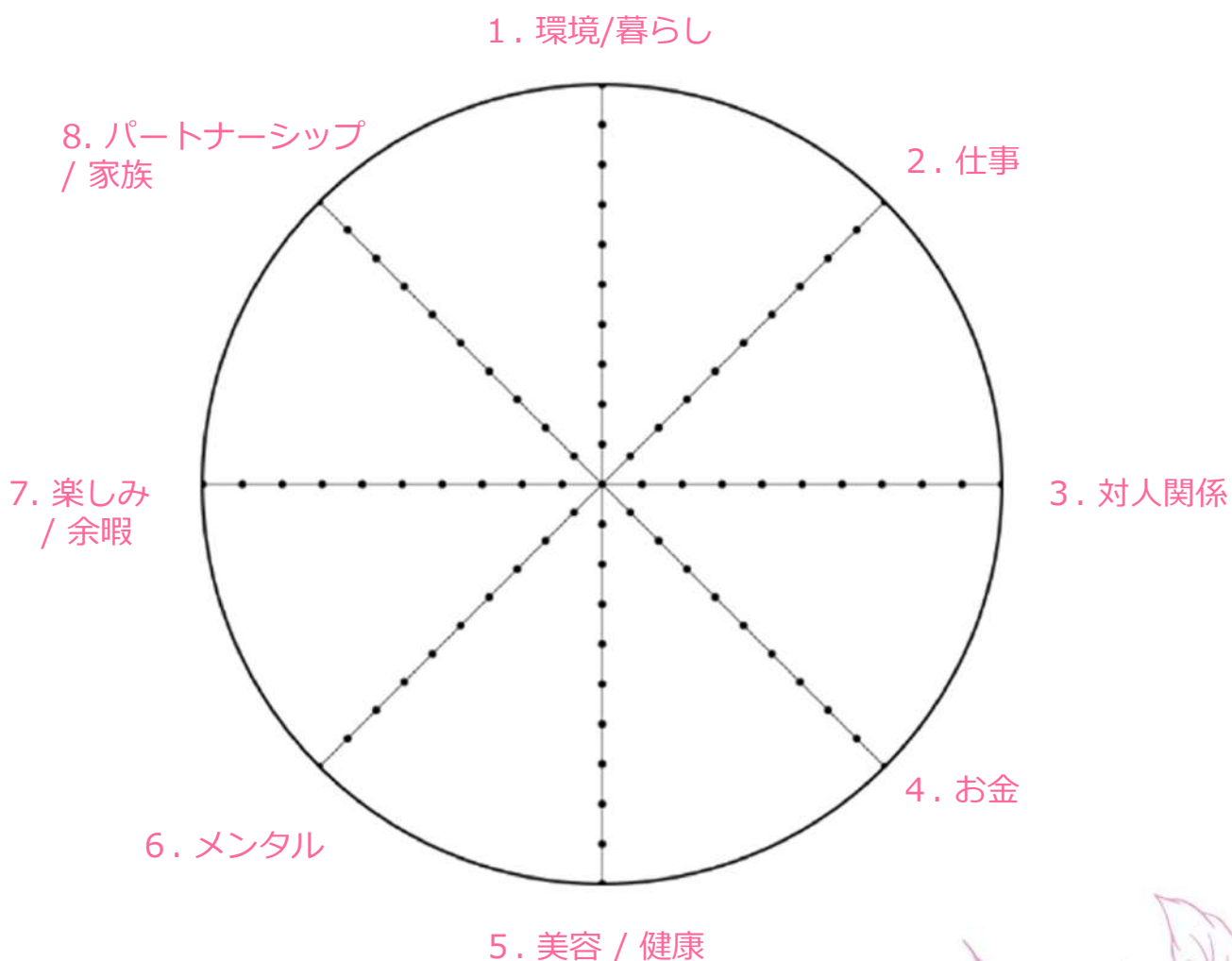
各テーマに10点満点で点数をつけて線で結ぶことで、今の人生バランスが一目でわかります。

大きな不満はないけれど、満足もしていなければ小さな八角形になったり、満足と不満足のカテゴリーがはっきりしてイガイガになったり、1項目だけ著しく低くてへこんだり・・・

正解/不正解はありません。点数をつけようとすることで、自分が感じている満足/不満足が浮き彫りになります。ぜひ楽しんでやって下さい。

例：「3. 対人関係」面倒はないけど、人と交流がほとんどない・・・4点

「5. 美容 / 健康」特に問題ないけど、運動不足、甘い物を減らしたい・・・6点





1. ライフバランスホイール

ライフバランスホイールを分析し、ゴールと必要な行動や具体的な改善点を書いてみましょう！書き終わったら最も点数を上げたい項目を選び、大きく○をつけて「絶対にやるぞ！」と宣言します。

現状感じていること

ゴール

改善点

1. 環境 / 暮らし

点

2. 仕事

点

3. 対人関係

点

4. お金

点

5. 美容 / 健康

点

6. メンタル

点

7. 楽しみ / 余暇

点

8. パートナーシップ / 家族

点



7. 未来の私からの手紙

もしも未来の自分とコンタクトが取れるとしたら、未来の自分は今の自分になんと声をかけるでしょう？ 当然、未来の自分は今のあなたの悩みや不安をすべて知っています。不思議なことに今の自分ではどうしようもないと思える状況も、未来の自分には「幸せのプロセス」と見えるようです。自分の中にある答えにアクセスできるツールです。愛情を込めて、優しいタッチで書きましょう。

2023年12月12日、45歳の私へ

あなたは丁度、感謝と引き寄せの法則を使い始め、不安とワクワクの入り混じった最中
にいるね。足りないものも、欲しいものも見えてきて、行動しなくちゃ！と思ったり、
自分にできるだろうか？夢が叶わなくて自分をまた情けなく思わないか？と尻込みした
り。だけどあなたは自分の力を未来の希望を信じて歩き出した。そのことに今の私は心
から、感謝しています。本当にありがとう。おかげで今の私があります。

あの頃、あなたが夢物語のように願ったことは全て実現したの。ありがとう。どれも素
晴らしい体験で、私の魂を心から喜ばせてくれたよ。55歳の私は、経済的に自由になっ
て、ときどき好きな仕事をしながら、美しい風景を眺めて毎日感動し、リラックスした
日々を送っています。海外の友人もできたし、海外の素敵なお宅もたくさん見たんだよ。
びっくりじゃない？これから楽しいことがたくさんあるから、楽しみにしていてね。

私からのアドバイスは、たくさん感謝すること、自分をゆるすこと、人と比べないこと。
あなたのできることをコツコツ続けること、ハッピーに過ごすこと、人との出会いを大
切にすること。素晴らしい未来が用意されているからね。安心して進んでね。

2033年12月12日、55歳の私より

10年後の私、65歳の私、亡くなる前の私から1枚ずつ書きます。他にも書きたい年齢が思い
浮かんだら、自由に書いてみましょう。未来日記になっても構いません。未来の自分がどんな
暮らしをしていて、どんなことを感じているのか、その想像が現在の私の導きになります。



7. 未来の私からの手紙（亡くなる前）



8. 人生の問いかけ

後悔のない最高の人生を歩む秘訣は、毎日を「意識的に過ごす」ことです。その「意識」は、あなたの人生全体の目的に沿っていることが肝心です。全体を見通しながら、今を生きることが可能になり、日々の選択に一貫性が生まれ、生き方が変わります。

1. 「この人生で良かった！」と言っている未来の自分を想像してください。

そのときの自分はどこで何をして、誰といますか？どんな服装をして、どんな表情をして、どんな気分ですか？

2. 残りの人生で「これだけは絶対に経験したい」ことはなんですか？

それは亡くなる前に「色んなことがあったし、できなかったこともあったけれど、コレだけは経験したからいっか」とあなたが人生に納得 / 満足できるようなものです。

3. この人生で、あなたが魂から経験したいことはなんですか？複数あっても構いません。

複数思い浮かんだら、優先順位をつけましょう。特に1番目と2番目をハッキリさせます。自分で人生をクリエイトするときに、自分にとって1番叶えたいことが何か意識づけされていることが重要です。



8. 人生の問いかけ

4. 自分の人生をより良い方へ導いてくれる簡潔な言葉を考えてみましょう。

自分を鼓舞するような言葉、こんなふう生きるぞという決意を込めた言葉、生き方（在り方）の指針となるような言葉がいいでしょう。

例えば、セラピストの場合「Enjolive! 愛しい人生、楽しく生きる」がそれにあたります。オリジナルであってもなくても、自分がじっくりくる言葉なら何でも構いません。

5. 亡くなる前に「これだけは絶対にしたくない後悔」はなんですか？

死を間際にした患者をインタビューした『死ぬ瞬間の5つの後悔』にはこんなものが紹介されています。

- 他人の期待通りに生きるのではなく、勇気を出して自分に正直な人生を送れば良かった
- あんなに一生懸命働かなければ良かった
- 勇気を出して気持ちを正直に伝えれば良かった
- 友人と連絡を取り続けければ良かった
- もっと幸せになろうとすれば良かった



8. 人生の問いかけ

6. どんな人になりたいですか？憧れている人はいますか？その人のどんなところが魅力的と感じるか言葉にしてみましょう。

7. 自分と自分の人生を表現するとしたら、どんなものでありたいですか？
ピンとこなければ、お気に入りの言葉を考えてみるだけでも構いません。
例えば、シック、エレガント、上品、ユーモア、少女性、アーティスト、澆刺など

8. 宝くじで3億円当たったとしたら、何をしますか？また現在の暮らしの中で何かを変えたり、やめたりすることはなんでしょう？逆に、変わらず続けていることは何ですか？



9. これまでの人生の振り返り

私たちは過去の体験というフィルターを通して、今の現実を見ています。あなたが現実をどう感じ、反応するかヒントは過去にあります。まずはこれまでの人生を振り返り、悲しかったことや嬉しかったことなど印象に残っている出来事を列挙してみましょう。すべてが強烈な体験である必要はありません。例えば「中学生のときの部活動の1シーンをよく思い出す」「友人から言われた忘れられない一言」でも構いません。繰り返し現れるパターンを見つけるかもしれないかもしれません。

振り返りをしながら、自分がどんな感情を抱いているかにも注意を向けて下さい。

1. 0歳～小学生前の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

2. 小学生の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

3. 中学生の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

4. 高校生の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

5. 大学生～20代の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

6. 30代の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

7. 40代の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

8. 50代の印象的な出来事 / この時代（の自分）を表すとしたら

9. 人生のターニングポイントとなったのはいつ、どんな経験ですか？

ターニングポイントには2種類あります。1つはネガティブな経験により、その後の一切がその影響を受けるケース（例：いじめや親の言葉など）もう1つは、自分が勇気をもって決定したことにより、その後の人生の流れが変わるようなケース（例：進路や転職など）

10. 各ターニングポイントで自分や人生について、どんなことを学びましたか？



9. これまでの人生の振り返り

1 1. 母親のことをどう感じていますか？

1 2. 父親のことをどう感じていますか？

1 3. もしも自分が両親を選んで生まれてきたとしたら、選んだ理由は何だと思えますか？
彼らから自分は何を学び、何を得たと思えますか？

1 4. 両親から受け継いだ人生の信念は何でしょうか。それは自分にとって真実を表していると感じますか？

1 5. 過去において繰り返し現れるネガティブな人間関係のパターンがありますか？

1 6. それは現在も繰り返し現れていますか？

1 7. そのパターンを癒したり、終わらせるために、自分にできることがあるとしたら、どんなことでしょうか？

1 8. 他人のどんな性質にいつも悩まされたり、非難していますか？

1 9. いつも自分を責めている言葉がありますか？あったらどんなものですか？

2 0. あなたが謝りたい相手はいますか？もしいたら、その人宛に手紙を書いてみましょう。
書いた手紙を、その人に渡す必要はありません。

2 1. あなたが感謝を伝えたい相手はいますか？もしいたら、その人宛に手紙を書いてみましょう。
書いた手紙を、その人に伝えなければ伝えてみましょう。

2 2. いつも人に指摘される短所はありますか？あるとすれば、それについて、どう感じますか？

2 3. いつも人から褒められる長所はありますか？あるとすれば、それについて、どう感じますか？

2 4. 自分の長所、気に入っている自分の能力・資質はどんなものですか？



9. これまでの人生の振り返り

25. 自分のココは直さないとな、と感じている資質はどんなものですか？

26. あなたの気分・エネルギーを上げるもの（コト）は何ですか？

27. あなたの気分・エネルギーを下げるもの（コト）は何ですか？

28. あなたはこれまで人生の決定を「考えて」行ってきましたか？それとも直感に従って
きましたか？

29. よく考えたときと、直感に従ったときで違いはありましたか？

30. 人に言われて嬉しかったことはなんですか？

31. あなたが嬉しいときは、どんなときですか？

32. あなたが幸せなときは、どんなときですか？

33. これまでに忘れられない、不思議な体験がありますか？あるとしたら、どんなもので
すか？

34. あなたは母校に行って、生徒たちを前に講演することになりました。
どんなことを伝えたいですか？

35. これまで本気で「幸せになる！」と決めて生きてきましたか？

36. もし「幸せになる！」と決めて生きてきたら、こういう行動はしなかったと思いつく
出来事がありますか？「幸せになる！」と決めていたら、自分の対応はどう変わりますか？
それにより相手や出来事はどう変わった可能性がありますか？

37. 今の自分が人の喜びのために分かち合えるもの、分かち合っているものは何ですか？