

意欲の探求ワークシート (Exploring Willingness)

【ステップ①】 あなたの価値 (Values)

あなたが人生で大切にしたいこと、ありたい姿、なりたい自分、築きたい人間関係などを書き出してください。

例：家族とのつながり、正直な自分、創造的な仕事、他者への貢献、挑戦する心 など

【ステップ②】 不快な内的体験

あなたの価値を実現しようとする際に感じる、思考・感情・身体感覚・記憶などの「不快な体験」を書き出してください。

例：不安、恥、恐怖、胸の締めつけ、過去の嫌な記憶、失敗への恐れ など

【ステップ③】 意欲についての問いかけ

1.

上記の「不快な体験」を受け入れてでも、その価値を生きたいと思いますか？ (○で囲んでください)

- はい - どちらとも言えない - いいえ

2. その「不快さ」を避けてきたことで、何を失ってきたと思いますか？

3. 「不快さ」があっても、今すぐできる小さな行動は何ですか？

【ステップ④】まとめ表

あなたの価値 | 不快な体験（思考・感情など） | 受け入れる意欲 | 次の小さな行動

-----|-----|-----|-----

例：誠実さ | 批判されることへの不安 | はい | 本音を一言伝えてみる

| | |

| | |

| | |

このワークは、完璧に埋めることが目的ではありません。

「なぜそれをするのか」「何のために生きるのか」というあなた自身の価値に立ち返ることで、苦しみの中にも前に進む力が生まれます。