

## 自分をごきげんにする10の事

**理想の自分が持っている大切なもの**を探して行きましょう。

それはあなたが人生を歩む上で、  
自分が大切にしている事。  
それが欠けてしまうと幸せの度合いも減ってしまうのです。

例えば、  
心の奥底で家族と過ごす事が大切だと思っている人がいるとします。

その人が家族を幸せにする為には「お金」が必要だと思い、  
家族といる時間を裂いて、仕事をしてお金を得たとします。

しかし、その人はお金を得ても、家族が何不自由ない生活を送ったとしても、  
心は「幸せ」ではないのです。

その人にとって【大切なのは家族と一緒に過ごす事】だからです。

その人が心から「幸せ」になる為には、【家族と過ごす時間を確保する】  
これを最優先し、仕事を選び、日常を変更する必要があるのです。

自宅でできる仕事に変える、残業を減らす・・・など

しかし、それに気がつかなければ永遠に心から満足する事はありません。

その為に、ここではまず【**あなたの大切な事**】を心の奥底に探しに行きましょう。

### [ワーク1]

あなたにとって**大切な**ことは何ですか？

大切なものを最低でも10個、紙に書き出すなど見える状態で外に出してみましょう。

※付箋など流動的なものに1枚にひとつずつ書き出すと後で便利です。

例) お金、家族、仕事、光、海・・・・・・・・・・

あなたにとって大切なことを  
自由に、正直に、素直に考えて、  
思いつくままに出して行きましょう。

それはあなたの心を満たしてくれるかもしれません。  
それはあなたを笑顔にしてくれるかもしれません。  
それはあなたをワクワクさせてくれるかもしれません。

どんなものでも構いません。

さあ、書き出せましたか？  
(見える状態になっていれば結構です)

たくさん自分に問いかけたけど  
どうしても10個出て来ない方はそのまま進んでください。

## [ワーク2]

それでは、[ワーク1]で書き出した10個もしくはそれ以上の  
「あなたの大切なこと」に順番をつけて行きます。  
「私にとって大切なことは」と自分に問いかけてみましょう。

注意) たくさん出た方で、同カテゴリと思われるものは1つにまとめましょう。

例) ジーンズ、Tシャツ、靴下 ⇒ 洋服

もし、同カテゴリには出来ない事があつたら、  
そのまま結構です。  
「ジーンズは私にとって特別なものだ、洋服でまとめられない！」など。

## 順番の付け方

- ①書き出した大切なものを縦に並べます。
- ②上から順にその他のものと比較をしていき、  
最終的に3つだけになったら、  
順位づけはおしまいです。

例) 家族 / 家 / 時間 / お金 . . . . .

家族と家はどちらが大切ですか？ ⇒ 家族

家族と時間はどちらが大切ですか？ ⇒ 家族

家族とお金はどちらが大切ですか？ ⇒ お金

お金と家族はどちらが大切ですか？ ⇒ お金

お金と家・・・・・・・・・・・・・・・・

というかたちで、

最終的に**3位**までを決めましょう。

確定しましたか？いかがでしたか？

あなたの大切なことは、今の生活で優先されていますか？

もし、その大切なことを大切に出来ていない人生、生活を歩んでいるとしたら！

あなたはその生き方に満足していないはずです。

なぜならば、あなたが大切にしていることは  
今あなたが自分で選んだ3つのことなのですから。

それでは自分の大切なものがわかったところで次に進んで行きましょう。

---

～メモ～