

↓ 5-5 3つの質問療法

※『「なんとなく生きづらい」がフツとなくなるノート』の本文 208～214 ページを参照しながらお使いください

- ① 自分という人間はどんな人間だと思いますか？
長所・短所、強み・弱みなどを書いてください。
日常生活を振り返って、自分をできるだけ客観視して
みましょう。いい面と悪い面の両面を書き出します。

【長所】



【短所】

- ② 何をしているときに楽しいですか？
また、何をしているときに嫌ですか？
あなたが心から楽しいと思えることとは何ですか？
反対に、できればやりたくないことや、やっていて
苦痛を感じることは何ですか？ 人の評価や常識などに
とらわれず、素直な気持ちを書きましょう。

【楽しいこと】



【嫌なこと】

- ③ あなたにとっての「幸せな生き方」とは
どんな生き方だと思いますか？
今のあなたが思う「自分らしく幸せな生き方」を、
職業、環境、行動や習慣など、思いつく限りできる
だけ具体的に書きましょう。

