



5つの問い ワークシート

あなたの「種」を見つけるために

『ひとりサロンのはじめかた』を、最後まで読んでくださって、ありがとうございました。このシートは、冊子の第一章で紹介した5つの問いを、ゆっくり書き込めるようにしたものです。正解はありません。書けるところだけで大丈夫です。うまく言葉にならないことも、そのまま書いてみてください。

問い 1

これまで、どんなことに悩んできましたか

体のこと、心のこと、働き方のこと。なんでもかまいません。

問い 2

いちばんつらかった時期、どんなふうに過ごしていましたか

問い 3

少し楽になったきっかけは、何でしたか

人、言葉、習慣、出会い。小さなことでも。

問い 4

あの中の自分に、いま、してあげたいことはありますか

この答えが、あなたのサロンで「すること」の種になります。

問い 5

そんな当時の自分に、どんな人がいてくれたら良かったですか

どんな知識や経験を持った、どんなふうに接してくれる人でしょう。この答えが、あなたの「在り方」の種になります。

書いてみて、いかがでしたか。問い4の答えが、あなたのサロンで「すること」の種。問い5の答えが、あなたの「在り方」の種です。あなたが助きたい人が昔のあなたなら、あなたがなりたいのは、あそこ、そばにいてほしかった人です。

このシートが、あなただけの地図の、最初一枚になります。

書き終えて、もう少し先を一緒に考えてみたくなったら。

30分の無料相談で、お話を聞かせてください。あなたが書いた現在地から、どこへ向かい、どんなルートで進むか。ここから先は、ひとりで考えなくて大丈夫です。「まだ何も決まっていないのですが」という段階の方が、ほとんどです。書いたものを、うまく言葉にできなくてもかまいません。そのままの状態でお持ちください(cho-therapy.com/soudan)。