

やりたいことが
溢れ出る人生を
つくる教室

～実践ワークシート～

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」決意表明

<自分への手紙を書いてみよう>

①今の自分からプログラムを終えた自分への手紙

②プログラムを終えた自分から今の自分への手紙

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(1)

<現状の自分のセルフイメージ>

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(1)

<理想の自分のセルフイメージ>

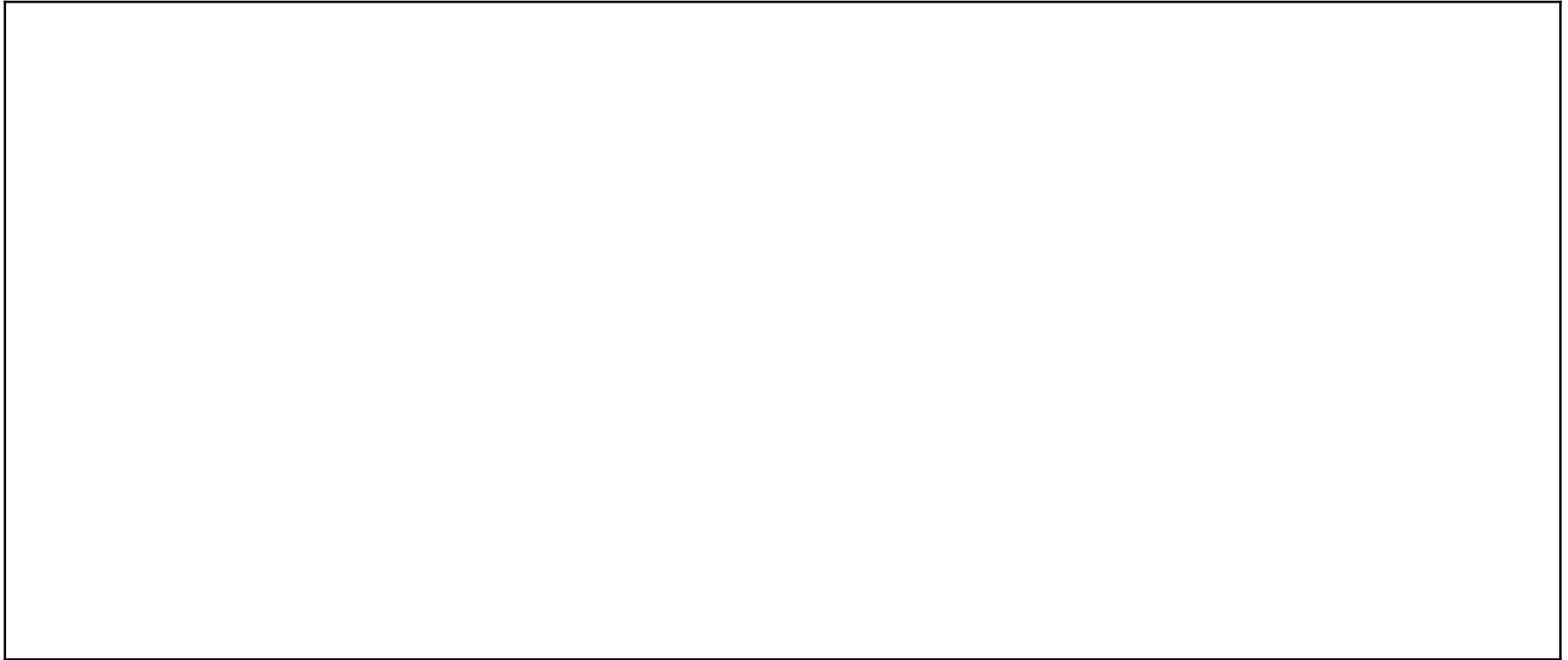
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(1・2)

現状の自分のセルフイメージの総称	
理想の自分のセルフイメージの総称	
①現状の自分を象徴するシーン	
②理想の自分を象徴するシーン	

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(2)

<未来脚本：小説風に描いた理想の自分を象徴するシーン>



POINT

- ・場所や時間帯を明確に！
- ・あくまでも平凡な1日。特別な出来事はなるべく入れない（宝くじ当選、プロポーズされたetc）
- ・主人公は自分。自分と自分の感情に焦点を当てる
- ・自分の使う言葉もセリフとして入れる
- ・自分以外の登場人物も設定してOK

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(3)

<ゴール設定：「未来脚本」を1つの宣言文にする>

フォーマット	私は3ヶ月後の●年●月●日には、◆◆◆（理想の自分）として▲▲▲をしている
--------	---------------------------------------

宣言文	
-----	--

POINT

- ・理想が高い場合は3ヶ月後時点に落とし込む
- ・ゴール設定はあくまでも方向性。結果にこだわりすぎない

MEMO

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week② ワークシート(1)

<あなたの宣言文の実現は、あなたのどんな喜びになる？>

どんな喜び

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week② ワークシート(2)

<あなたの宣言文の実現は誰のどんな喜びになる？>

誰の	どんな喜び

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week② ワークシート(3)

<1週間のご機嫌度を数値化してみよう>

日付	採点	理由

POINT

- ・ 1～10でご機嫌度を毎日採点。10が上期限度MAXで1が不機嫌度MAX
- ・ 自分の気持ち、態度、言葉に目を向ける

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week③ ワークシート(1)

<自分のご機嫌と不機嫌を知る> ※Week②ワークシート(3)を見返しながら記入する

ご機嫌な出来事	不機嫌な出来事
ご機嫌の傾向	不機嫌の傾向

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week③ ワークシート(2)

＜「ご機嫌メニュー」をつくる＞※お金・時間のかかる/かからないは自分基準でOK

お金・時間がかかるご機嫌メニュー

お金・時間がかからないご機嫌メニュー

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week③ ワークシート(3)

< 「不機嫌対策」をつくる >

	①	②	③
不機嫌の 傾向・ 出来事			
なくす			
減らす			
変える			

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week④ ワークシート(1)

<当たり前前に感謝をする> ※感謝を味わいながら「●●にありがとう。おかげさまで～」の形で書く

No	感謝リスト

<人生グラフをつくる>

会員サイト内のWeek5の動画ページに設置してある
Excelフォーマットを使用して作成ください

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑤ ワークシート(2)

< 「楽しかったこと」のベストアルバムをつくる >

順位	自分の人生の中で楽しかったこと	楽しいと感じたポイント
1位		
2位		
3位		
4位		
5位		
6位		
7位		
8位		
9位		
10位		

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑤ ワークシート(3)

< 「ワクワクの源泉」を発掘する > ※楽しかったことTOP10に頻繁に出てくる欲求が「ワクワクの源泉」

TOP10	自分欲求	他人欲求
1位		
2位		
3位		
4位		
5位		
6位		
7位		
8位		
9位		
10位		

自分のワクワクの源泉	
------------	--

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑥ ワークシート(1)

<自分はどんな人?>※「●●な人」という書き方で書いていく

No	自分の良い点	象徴的な出来事
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑥ ワークシート(1)

<自分はどんな人?>※「●●な人」という書き方で書いていく

No	自分の悪い点	象徴的な出来事
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑥ ワークシート(2)

<ネガティブな出来事からの学び>※「おかげさまで●●という教訓が得られた。ありがとう」と書く

出来事	教訓
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑥ ワークシート(3)

<自分の悪い点の活かし方>

No	自分の悪い点	悪い点の良い面	悪い点が良い点になる場面
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑦ ワークシート(1・2)

<母親にしてほしかったこと・してほしくなかったことリスト>

してほしかったこと・ してほしくなかったこと	当時の母親の立場で謝る

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑦ ワークシート(1・2)

<父親にしてほしかったこと・してほしくなかったことリスト>

してほしかったこと・ してほしくなかったこと	当時の父親の立場で謝る

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑦ ワークシート(3)

<両親がしてくれたことリスト>※このリストをもとに実際に便箋に手紙を書いてみる

母親がしてくれたこと	父親がしてくれたこと

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑧ ワークシート(2)

<好きなことリスト>※理由不明でOK！少しでも好きなら書いていく

項目	内容
時を忘れてハマったこと	
お金・時間を使ったTOP3	
友達/両親/兄弟が好きなこと	
見える所に置いているもの	
本やマンガの傾向	
SNS・検索履歴の傾向	
人におすすめしがち	
お金を払ってもする	
イライラ・嫉妬・憧れの傾向	
なくなったら生きていけない	

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑧ ワークシート(3)

<やりたいことリスト> ※レベルは大（数年スパン）・中（数ヵ月～1年）・小（1日～1ヶ月）で書く

やりたいことリスト	レベル

やりたいことリスト	レベル

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑨ ワークシート(1)

<やりたいことの宣言と実行>

最も怖さを感じる「大」レベルのやりたいこと	
-----------------------	--

やってみたいと話す相手 (1名)	
------------------	--

小さな一歩のアイデアリスト

1週間以内に実行する小さな一歩	
-----------------	--

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑨ ワークシート(2)

<最悪の展開と対処法>

	最悪の展開	対処法
宣言		
実行		

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑨ ワークシート(3)

<自分オリジナルの名言リストをつくる>※書き終えたら声に出して読んでみる

No	名言	引用元
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑩ ワークシート(1)

<やりたいことの宣言と実行の振り返り>

振り返り（宣言と実行をやってみての気づき・感想・気持ちの変化・得られた情報など）

最も怖さを感じる「大」レベルのやりたいこと

やってみたいと話す相手（3名）

小さな一歩のアイデアリスト

1週間以内に実行する小さな一歩

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week① ワークシート(1)

<やりたいことの宣言と実行の振り返り>

振り返り（宣言と実行をやってみての気づき・感想・気持ちの変化・得られた情報など）

最も怖さを感じる「大」レベルのやりたいこと

やってみたいと話す相手（5名）

小さな一歩のアイデアリスト

1週間以内に実行する小さな一歩

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week①① ワークシート(2)

<他人からの褒め言葉リストをつくる>※書いた後、褒め言葉を声に出して噛み締める

自分が他人から褒められて嬉しかった言葉（過去・現在問わず）

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑩ ワークシート(3)

<自分の褒め言葉日記を書く> ※夜寝る前に「●●な自分は▲▲（褒め言葉）」という書き方で書く

日付	褒め言葉 (5つ)

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑫ ワークシート(1)

<未来脚本・ゴール設定を振り返る>

<p>未来脚本を読んでの 気づき・感じたこと</p>	
--------------------------------	--

<p>ゴール設定を見ての 気づき・感じたこと</p>	
--------------------------------	--

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑫ ワークシート(2)

<3か月前のセルフイメージを振り返る>

<p>Week1で書いた現状と理想の セルフイメージを見ての 気づき・感じたこと (3ヶ月での変化点を中心に)</p>	
--	--

<p>自分の変化率 (現状0%、理想100%とする)</p>	
------------------------------------	--

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」Week⑫ ワークシート(3)

<やりたいことが溢れ出る「状態」でいる>

<p>自分にとって、 やりたいことが溢れ出る 「状態」とは (どんな状態なのかを書く)</p>	
<p>その「状態」でいるために 大事なこと</p>	
<p>その大事なことを 意識し続けるために やっていくこと</p>	

「やりたいことが溢れ出る人生をつくる教室」決意表明の振り返り

<自分への手紙を読み返してみよう> ※読み返して思ったこと・得られた気づきを中心に書いてみる

①今の自分からプログラムを終えた自分への手紙

②プログラムを終えた自分から今の自分への手紙