

あなただけの幸せの地図を描くワークシート

【準備】

静かで落ち着ける場所を選び、スマートフォンは遠ざけて、通知が来ないようにしましょう。お気に入りの飲み物を用意して、リラックスできる環境を整えてください。この時間は、誰のためでもない、あなた自身のための時間です。

Part 1: 【未来を想像する】理想の「日常」を具体的に描く

このパートでは、あなたがどんな人と、どんな毎日を過ごしたいのかを自由に想像します。完璧な答えを探すのではなく、頭に浮かんだことをそのまま書き出してみましょう。

朝起きてから夜寝るまで、パートナーとどんな風に過ごしたいですか？

(例：朝は一緒にコーヒーを淹れて飲む、夜は映画を観る、ゆっくりと今日あったことを話す)

休日は何をして過ごしたいですか？

(例：家でゆっくり過ごす、カフェ巡りをする、自然の中で過ごす)

一人で過ごす時間と二人で過ごす時間のバランスはどうしたいですか？

どんな時に、どんな会話をしたいですか？

(例：仕事の愚痴ではなく、夢や目標を語り合いたい、些細な出来事を笑い合いたい)

お相手には、どんな風に自分の話を聞いてほしいですか？

Part 2: 【自分と向き合う】「本当の私」と「大切な価値観」を知る

このパートでは、自分自身を深く知る時間です。あなたの魅力を再発見し、パートナーシップで本当に大切にしたいことを見つけます。

あなたが当たり前と
思っていることを書き出してみましょう。

(例：感謝の気持ちを伝える、相手の話を最後まで聞く、時間を守る)

結婚生活において、これだけは譲れないと思う価値観は何ですか？

(例：子供に対する考え方、子育てに対するの考え方、お金の使い方、家事の分担)

逆に、もしパートナーと意見が違っても、歩み寄れると感じることは何ですか？

「なぜ結婚したいのですか?」と聞かれたら、どう答えますか?

結婚して、どんな「感情」を味わいたいですか?

(例:心の安定、温かさ、喜び、安らぎ)

結婚して10年後、お相手とどんな関係を築いていきたいですか?また、どんなことを二人で一緒に成し遂げていきたいですか?

Part 3:【行動につなげる】未来への具体的な一歩

このパートは、未来のビジョンを現実にするためのステップです。小さなことから始めてみましょう。

Part 1とPart 2で書いたことをもとに、どんな相手と人生を歩みたいかをまとめてみましょう。

外見やスペックではなく、「どんな人と一緒にいたいか」という視点で書いてみてください。

「よし、やってみよう!」と思える、小さな一歩を一つだけ書き出してみましょう。

(例:プロフィール写真を撮る、自己PR文を書いてみる、カウンセラーに相談する)

理想の結婚生活を送っている未来の自分を想像して、今の自分にメッセージを書いてみましょう。

このワークシートを通じて、あなたが本当に望む結婚の形が見えてくるはずですよ。焦らず、自分のペースで、心の声に耳を澄ませてみてください。