



Noto Serif JP

今の自分を知り、最初の一歩を踏み出すワークブック

理想と現実のギャップを埋めるための、対話と実践

本資料は、ただ読むだけのものではなく、あなたの思考を整理するためのツールです。

ペンとノート、またはテキストエディタを用意して読み進めてください。

夢を見るだけでなく、なぜ私たちが立ち止まってしまうのか、そのメカニズムを理解し、
明日への具体的な一歩を見つけ出しましょう。

5年後の自分を描く

Noto Sans JP

以下のボックスを埋めてください。書けない場合は「わからない」と記入しても構いません。

5年後の年齢: [] 歳

理想の5年後 (Ideal)

現実の5年後 (Realistic)

理想を阻害している要因 (Blockers)

視座を少し手前に戻す：3年後の景色

5年先が遠すぎると感じたり、ペンが止まってしまった場合は、期間を短くしてみましょう。条件は同じです。

3年後の年齢: [] 歳

理想の3年後

現実の3年後

理想を阻害している要因

手の届く未来：1年後の現在地

さらに焦点を手前に戻します。来年の今頃、どうなっていたいですか？

1年後の年齢: [] 歳

理想の1年後

現実の1年後

理想に届かない理由

直近の現実：半年後の自分

すぐそこにある未来です。何が変わり、何が変わらないままですか？

半年後の年齢: [] 歳

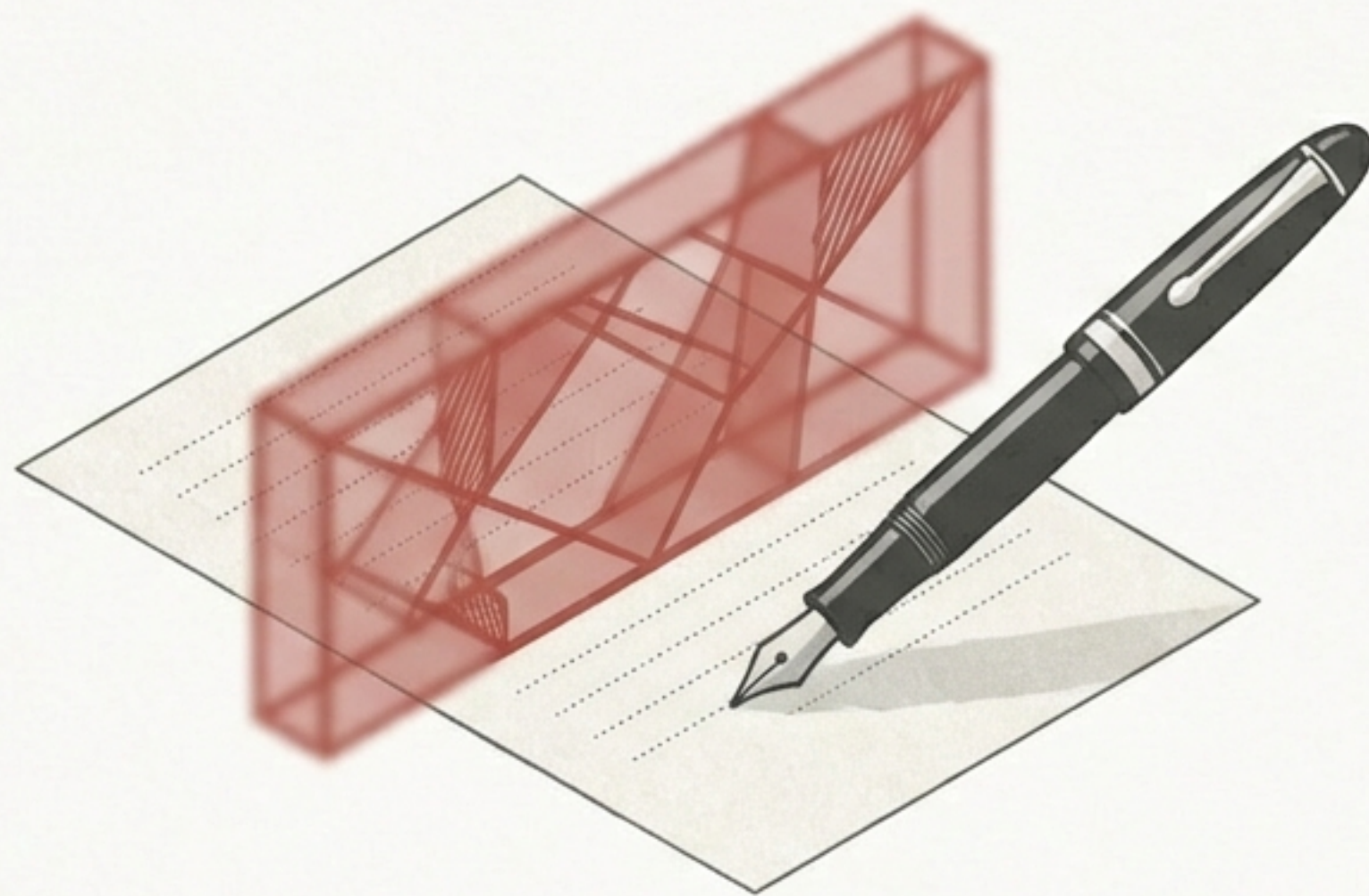
理想の半年後

現実の半年後

理想が実現していない理由

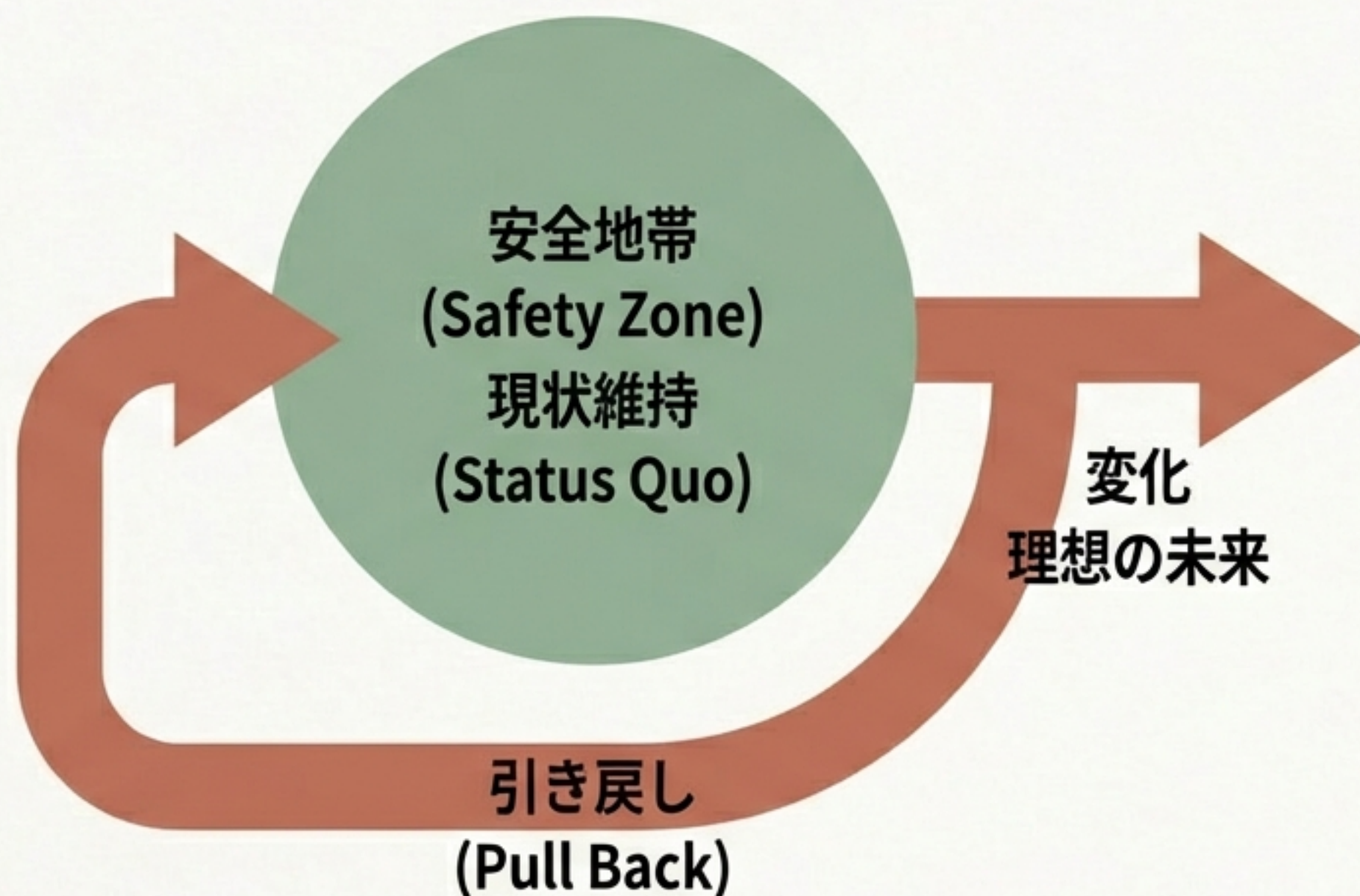
なぜ、ペンが止まってしまうのか？

「書けない」ことや「ギャップ」には理由があります。



ボックスを埋めるのに苦労しましたか？それとも、理想と現実に大きな差がありましたか？
それは能力の問題ではありません。**脳の防衛本能**が働いている証拠です。

無意識な脳の仕組み：恒常性（ホメオスタシス）



脳の第一の仕事は、あなたを『安全』に保つことです。

脳にとって『変化』は『危険』であり、『現状維持』こそが『安全』です。

新しい未来を描こうとすると、無意識が全力でそれを阻止し、元の場所に引き戻そうとします。

すべては「無意識な自分の選択」である

現在の現実 = 無意識の選択の積み重ね

今の現実は偶然ではありません。

無意識が毎日『変化』よりも『安全』を選び続けた結果です。

前に進むためには、この無意識の自動操縦を解除し、
自らハンドルを握る必要があります。

一歩踏み出す勇気の作り方

無意識のブレーキを外すための、2つの鍵。



思い込み (Assumptions)

「私には無理だ」「時間がない」など、
事実だと思い込んでいる主観的な信念。



習慣 (Habits)

無意識に繰り返している、
現状を強化するための日々の行動。

この2つを書き換えることが、脳の抵抗を乗り越える唯一の方法です。

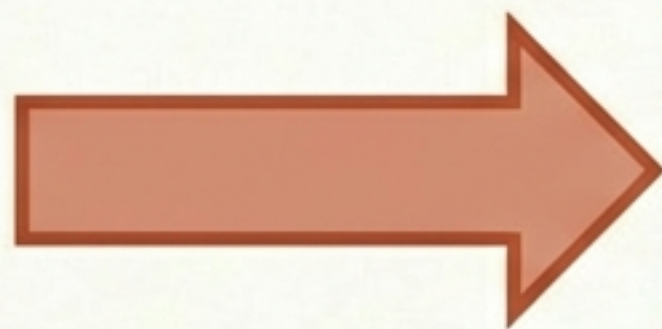
ワーク：あなたの「思い込み」を書き換える

先ほど書いた「阻害要因」を見直してください。
そこに隠れている思い込みは何ですか？

ネガティブな思い込み (Negative Assumption)

よく自分に言い聞かせている言葉は？

RE-FRAME
(書き換え)



新しい視点 (New Perspective)

それは客観的な事実ですか？
勇気が出る言葉に変えるなら？

ワーク：無意識な「習慣」を変える

無意識はルーチンを好みます。未来を変えるために、日々の小さな行動を一つだけ変えてみましょう。

現状を強化している習慣 (Habit reinforcing status quo)



明日から変える小さな行動 (Small action to change starting tomorrow)

※本当に小さなことで構いません（例：いつもと違う道を歩く、5分だけ早く起きる）。

最初の一歩を決める

勇気は「待つ」ものではなく、行動することで「生まれる」ものです。

私の最初の一歩

明日、必ず実行する具体的な行動を記入してください。

- ☐ 具体的か？
- ☐ 実行可能か？
- ☐ パターンを崩せるか？

未来は、今の選択の積み重ね

最初に描いた『5年後の自分』は、決して遠い存在ではありません。
それは、たった今あなたが決めた『最初的一步』と地続きに繋がっています。
目的地を描き、ブレーキの正体を知ったあなたなら、もう歩き出せます。

Now