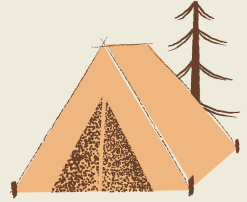


WORKSHEET

WHO ARE YOU OUTSIDE & INSIDE?

日常生活の中で、外に見せている自分と、誰にも見せない自分との距離感があるのは、ごく自然なこと。ただ、自分の外側で起きていることと、内側で起きていることを認識することは、日々感じているストレスや不調の原因に気づくきっかけにもなります。



エネルギーが落ちているときや、人間関係のストレスが溜まっている時などにおすすめのワークシートです。

1. まず以下の問いについて、考えてみてください。

- What is happening **OUTSIDE**?

周りの人はあなたをどう見ているか、または見ていると思いますか？

例：責任感が強い、協調性が高い、エネルギッシュで元気、まとめる力がある、聴き上手、頼りがいがある、落ち着きがある、決断力がある、アイデアが豊か、等

- What is happening **INSIDE**?

あなたの内面ではどのようなことが起きていますか？

例：自信がない、無力感、孤独感、疲労感が消えない、劣等感、目的やゴールが見えない、モチベーションを失っている、処理能力が低い、他人が羨ましい、等

WORKSHEET

WHO ARE YOU OUTSIDE & INSIDE?

2. 1.で書いたことを、以下の表に書き写してください。



REFLECTION:

- 表を書いてみて、何か気づくことはありましたか？ それはどのようなことですか？
- 特にINSIDEのどの部分を、近い人に分かってもらいたいと思っていますか？
- あなたにとって、INSIDEの部分を出せるセーフプレイス（安全な場所や人、コミュニティ）があるとしたら、それはどのような場所ですか？
- ここからの気づきを明日から生かすとしたら、それはどのようなことですか？