

私のしあわせ地図ワークシート

このワークシートは、自分にとっての“幸せ”を可視化し、日常の中にある喜びや充実感を発見するためのツールです。自分の内面に向き合いながら、“本当の幸せ”について考えてみましょう。

【1】最近「幸せだな」と感じた瞬間は？

- ・日常生活の中でふと笑顔になったときは？

→ _____

- ・だれかと一緒にいて心があたたかくなったときは？

→ _____

- ・一人の時間でほっとした瞬間は？

→ _____

【2】わたしの“しあわせ地図”を描いてみよう

・好きなもの、好きな人、好きな場所、好きな時間...を自由に書いたり、絵にしたりして、自分のしあわせを表現してみましょう。

(紙の中央に“わたし”と書いて、放射状に広げて描いても OK！)

【3】気づいたことメモ

- ・どんなときに幸せを感じやすい？

→ _____

- ・「物」「人」「出来事」どれが多かった？

→ _____

- ・意外だった発見は？

→ _____

【4】明日からできそうな「しあわせ行動」は？

- ・これからもっと大切にしたいことは？

→ _____

- ・毎日できそうな小さな“しあわせ習慣”は？

→ _____