

# “やりたいことがわからない”ときに使える 5分ワークBOOK

3つの問いで、“考える”から“感じる”へ

ゆっきー | 潜在意識の外への案内人



## はじめに

「やりたいこと、なんだろう…？」  
そう考えているのに、なぜか答えが出てこない。

- ✓ 何もしたくないわけじゃない
- ✓ でも「これ！」って言えるものがない
- ✓ 考えれば考えるほど、頭がこんがらがってくる

そんな経験、ありませんか？

実はそれ、「本音がない」わけではなく、  
「感じる回路」が眠っているだけなんです。

このBOOKでは、  
“頭で考える”を一度やめて、  
“感覚で感じる”ための3つの問いをご紹介します。

書き出すことで、「あ、これかも」が見えてくるかもしれません。  
紙とペン、そして5分だけ。やさしく試してみてください。



## Question 1

「もし何をしてもしも否定されなかったら、何がしたい？」

「怒られないなら、やってみたいことってある？」

「笑われないなら、やってみたいことは？」

「人に何も言われなかったら…？」

それは、あなたの“守りを外した状態の本音”です。  
評価されるかどうか、向いているかどうか、続けられるかどうか。

そういった条件を一度外してみたとき、  
ふわっと浮かんでくる願いが、きっとあるはず。

「評価される私」

= 怖さ・期待・承認欲求

仮に制限が  
なかったら？

「誰にも否定されない私」

→ ふわっと出てくる本音

### 書き出しワーク：（最大3つ）

やってみたいこと①

やってみたいこと②

やってみたいこと③

※非現実的でも、夢みたいなことでも大丈夫！

記入例：「海外にひとりで行ってみたい」「イラストをSNSに出したい」 など

## Question 2

「過去に、時間を忘れるほど夢中になったことは？」

「そのとき、どう感じていた？」

「何が楽しかった？」

「そこにあった感覚って、今も欲しい？」

過去に夢中になれたことの中には、  
あなたが無意識に大切にしている“感覚”が隠れています。  
それは、「好き」「熱中」「没頭」などの体感的なヒント。

やりたいことが「わからない」ときは、  
頭ではなく**身体**の記憶から探ってみましょう。

書き出しワーク：(2～3個)

没頭したこと①（そのときの気持ち）

没頭したこと②（そのときの気持ち）

没頭したこと③（そのときの気持ち）

### Question 3

「“うらやましい”と思う人は、どんな人？」

「その人のどんなところに憧れる？」

「自分との“違い”は何だと思う？」

「それって、あなたの中に“既にある部分”かもしれません」

“うらやましい”という気持ちは、  
あなた自身が本当は求めているけれど、許していないものを映す鏡です。  
嫉妬はネガティブな感情ではありません。  
それはあなたの内なる願いが、他人を通して見えてきたサインなんです。

書き出しワーク：

羨ましいと思った人（名前 or 特徴）

どんなところに惹かれる？

自分にもあるかもしれない要素は？

## おわりに

やりたいことが「わからない」と感じているとき、  
実は私たちは、\*\*“わかろうとしすぎている”\*\*のかもしれません。

考えても出てこないなら、感じてみる。

評価ではなく、正しさでもなく、  
自分の内側の声にそっと耳をすませる。

その視点に切り替えることで、  
やりたいことの“原石”が、少しずつ浮かび上がってきます。

このワークが、そのきっかけになればうれしいです。

## もう少し言葉にしたいあなたへ

もし書き出してみて、  
「これで合ってるのかな…」  
「うまく言語化できない」

そんなふうに感じた方は——  
個別相談では、\*\*まだ言葉になっていない“感覚”や“違和感”\*\*を、  
一緒に言語化して整理していくお手伝いをしています。

LINEで「相談」と送ってくださいね。  
あなたのペースで大丈夫。そっとお待ちしています

