

# 心の本音と出会う

内観ワーク

そっと目を閉じて  
いまここにある自分の声を  
やさしく感じてみましょう。

そとがわカレッジ  
ゆっきー | 潜在意識の外への案内人



# このワークの使い方

このノートは、音声ワークと一緒に使うことで  
あなた自身の心の声と出会う時間をつくるためのものです。

## ステップの流れ

1. 静かな場所でリラックスして音声を再生
2. 呼吸をととのえながら、自分の内側に意識を向ける
3. 浮かんできた感情や感覚を、そのまま書き留める
4. 本音に寄り添い、やさしい言葉をかけてあげる
5. ワーク後に気づきをふりかえる

## 使いやすさのコツ

1. できれば紙に手書きで書いてみてください  
(気づきが深まります)
2. 慣れないうちは空間を整えて行うのがおすすめです
3. 慣れてきたら、日常の中でも感情を観察する習慣を  
少しずつ取り入れてみましょう

## 音声ワークはこちら





# わたしの「いま」に触れてみる

- 今、感じている感情や気持ちは？
- 色・形・温度で表すと、どんな感じ？
- 本音に名前をつけるとしたら？

感じたまま自由に書いてみましょう

# わたしに、やさしい言葉をかけてみる

- 今の自分にかけてあげたい言葉は？
- 本音を感じた「わたし自身」に、今伝えたいことは？

感じたまま自由に書いてみましょう



# この時間で気づいたこと

- 感情に気づいたとき、心や体にどんな変化があった？
- 自分の内側にどんな「やさしさ」「あたたかさ」を感じた？
- 日常で取り入れてみたいことは？

感じたまま自由に書いてみましょう

あなたの本音と出会ってくれて、  
ありがとう。

心の声は、あなたの味方です。  
いつも、静かに、そばにいてくれます。  
このノートが、あなたが自分とやさしくつながる  
“ひととき”になりますように。

## 気づき・本音・自分へのメッセージ

このワークを通して気づいたことや感じたことがあれば  
自由に書いてみてください。