

“気づいている私”とつながる ワークブック

書籍『自分を否定しない練習 ― 不足から始まる
ネガティブループを抜け出すシンプルな考え方』
読者特典

あなたの「気づき」を日常に根づかせるための
セルフリフレクションノート。
読むだけでなく、“感じて・書いて・戻る”体験を通して、
本の学びがあなた自身の現実へとつながっていきます。

【使い方】

このワークブックは、
書籍を読んで感じたことを「自分の言葉」で受け取るための
ノートです。

- 各章に3つの問いがあります。
- 答えに正解はありません。感じたことをそのまま書いてください。
- 書きながら「気づき」が生まれたら、それがあなたの“戻る瞬間”です。

書き込むうちに
「わからない」「モヤモヤする」時間があっても大丈夫。
それは“自動反応”がほどけ始めているサインです。

【序章】

「変わりたいのに変われない」その正体

「変われないのは、意志が弱いからではなく、“心の構造”を知らなかっただけ。」

問い①

あなたが「変わりたい」と思うのは、どんなときですか？

問い②

変わろうとすると、心や体にどんな反応が起こりますか？

問い③

“変わらなくてもいい”としたら、どんな感覚が生まれそうですか？

【第1章】

現実はどうやってできているのか

「私たちが“現実”と呼んでいるものは、外の世界そのものではなく、心が再構成した像である。」

問い①

最近あった出来事の中で、印象に残っている場面は？

問い②

そのとき、あなたはどんな意味づけをしていましたか？

問い③

他の人が同じ出来事を見たら、どう感じると思いますか？

【第2章】 “自分”という勘違い

「反応している“私”を責めるのではなく、気づいている“私”に戻る。」

問い①

最近「つい反応してしまった」出来事がありますか？

問い②

そのとき頭の中でどんな言葉が流れていましたか？

問い③

その反応を、“守ろうとしていたサイン”として見るとどう感じますか？

【第3章】

アイデンティティの成り立ち

「“私はこういう人”という自己像は、過去の環境に最適化された仮説にすぎない。」

問い①

あなたが「自分はこういう人」と思っている特徴は？

問い②

それはどんな経験から形成されたと思いますか？

問い③

そのイメージを少し緩めたら、どんな自分が見えてきそうですか？

【第4章】

なぜネガティブから抜け出せないのか

「“足りない私”を前提にした思考が、心の不足感を再生し続ける。」

問い①

最近の不安や自己否定の裏には、どんな前提が隠れていましたか？

問い②

「～でなければ価値がない」と感じるテーマはありますか？

問い③

それが“構造的な反応”だとしたら、あなたにどんな安心が生まれますか？

【第5章】

“気づいている私”という視点

「思考や感情の奥にある静かな視点。そこが“本当の私”の居場所。」

問い①

心が静かになる瞬間は、どんなときですか？

問い②

思考や感情を眺めている自分に気づいたことはありますか？

問い③

“気づいている私”に戻るために、今日できる小さな行動は？

【第6章】

ズレが起きる仕組み

「ズレは失敗ではなく、“構造の産物”である。」

問い①

最近「思った通りにいかない」と感じた出来事は？

問い②

そのとき、どんな思考や感情が自動的に働きましたか？

問い③

“ズレている自分”を責めずに観察したら、何が見えそうですか？

【第7章】 戻らない変化をつくる

「変化とは努力でつくるものではなく、立ち位置を変えることで自然に起こる。」

問い①

“変わったけれど戻ってしまった”経験はありますか？

問い②

そのとき、何が定着を妨げていたと思いますか？

問い③

今回はどんな“立ち位置”から変化を育てたいですか？

【第8章】

ありのままに戻るための実践

「実践とは、“気づきながら戻る”という日々の選択の積み重ね。」

問い①

今、あなたが“問題”と感じていることは？

問い②

その問題の奥に、どんな気づきが隠れていそうですか？

問い③

今日からできる“小さな戻る練習”をひとつ書いてみましょう。

【第9章】

一人で戻れないときに

「支えを借りることは、弱さではなく“戻る力”のひとつ。」

問い①

今、誰かに助けてほしいと感じていることはありますか？

問い②

それを言葉にして伝えるとしたら、どんな一言になりますか？

問い③

あなたが誰かを支えた経験はありますか？ そのとき何を感じましたか？

【第10章】

なりたい自分を現実でつくる

「“不足”からではなく、“充足”から未来を描く。」

問い①

あなたが望む未来を3行で書いてみましょう。

問い②

その未来で、どんな感覚を味わっている自分がありますか？

問い③

その感覚を、今日この瞬間の中で感じられる行動は？

【第11章】

私たちは、最初から“ありのまま”

「否定しないこと。それが“戻る”ということ。」

問い①

あなたが長年“変えたい”と思ってきた部分はどこですか？

問い②

それを“否定ではなく理解”で見たら、何が見えてきますか？

問い③

あなたの中に最初からあった“やさしさ”はどんな形ですか？

【終章】

“気づいている私”と共に生きる

「終わりではなく、始まり。戻り続けることが“成長”なのです。」

問い①

この本を通じて、“戻れる場所”はどこに見つかりましたか？

問い②

その視点から見る世界は、どんなふうに変わりましたか？

問い③

この先も大切にしたい、自分へのひとことを書いてください。

【まとめワーク】

私が気づいたこと

・自分を苦しめていたのは_____

・私を守ってくれていたのは_____

・これからの私は_____

【巻末付録】 30日自己観察ジャーナル

書き続けることで、“気づく力”は静かに育っていきます。
どんな日でも、書けることが「戻る力」そのものです。
次ページに印刷用ページをご用意しました。

記入例

日付 9月23日

今日の出来事

やることが多くて焦り、SNSを見て現実逃避してしまった。

心が動いた瞬間

「何もできてない」と落ち込みそうになった。

気づいている私の視点

完璧にやろうとするほど、心が固くなっていた。
「今できることだけでいい」と声をかけたら少し緩んだ。

小さな発見

“できない自分”を責めないだけで、心は軽くなる。

30日自己観察ジャーナル

日付

今日の出来事

心が動いた瞬間

気づいている私の視点

小さな発見

あなたの中にある静けさが、
どんな嵐の日も、あなたを“戻る場所”へ導いてくれます。
このノートが、その旅の道しるべとなりますように。

本ワークブック内に掲載された引用文は、
書籍『自分を否定しない練習 — 不足から始まるネガティブループを抜け
出すシンプルな考え方』（著：武末有希子／発行：NextPublishing）
からの引用を含みます。
引用部分の著作権は、著者および出版社に帰属します。
本ワークブックは、書籍購入者向けの特典教材として制作されており、
営利目的の二次配布・転載・改変を禁止します。