

人生を動かす5つの実践ワークシート

——『人生を変える「たったひとつの出会い」のつくり方』実践編——

読むだけで終わらせない。

「書く・問う・感じる・決める」ことで、心と出会いが動き出す。

●はじめに

このたびは

『人生を変える「たったひとつの出会い」のつくり方』を
手に取ってくださり、本当にありがとうございます。

このワークシートは、本書でお伝えしたことを

“日常の行動”と“心の習慣”に落とし込むための、小さな実践編です。

本を読んで、

- 少し前に進みたくなった
- このまま終わらせたくない
- 心がどこか動き始めた

そんなあなたが、紙に書き出し、問いかけ、言葉にしていくことで、

- 大切にしたい人が明確になり
- “美しい選択”がとりやすくなり
- 心の奥の声が聞こえやすくなり
- 今の目的意識の輪郭が立ち上がり
- 過去の経験が誰かを救う力へと変わり始める

そんな変化を、静かに、確かに起こしていくために作りました。

焦る必要はありません。

どれかひとつ、気になったものからで大丈夫です。

あなたが書く言葉のひとつひとつが、

これからの人生と“出会いの質”を変えていきます。

心を込めて。

カツゼン

【このワークブックの使い方】

- 毎回、すべてを埋める必要はありません
- 「正しく」よりも「本音」で書いてください
- 手書きでも、デジタルでも OK
- ときどき見返し、今の自分で書き足すのもおすすめです

【5つのワークの全体像】

1. 「大切にしたい人」を決めるワーク
2. “美しい選択”を身につける問いかけの習慣
3. 本当の自分とつながる「書く瞑想」
4. 目的意識コンパス（入口版）
5. 垂訓ライトワーク（入口版）

※4・5は「入口のライト版」です。

本書では載せきれなかった“深いワーク”は、私の実践瞑想の講座のなかで扱っています。

【WORK 1】

「大切にしたい人」を決めて、より大切にするワーク

●このワークの目的

あなたが心から「大切にしたい」と思う人を思い浮かべ、
その人を大切にする行動を、具体的にひらいていくワークです。
これは“与える人”として生きる第一歩。
良い出会いは、良い関わりから育ちます。

●ステップ

- 1 | 今、大切にしたい人を1～3人書く
 - 2 | その人を「もっと大切にする方法」を最低10個書き出す
 - 3 | その中の1つを、“今週やること”として決める
-

●記入シート

日付：____年____月____日

大切にしたい人①：

関係性：

「もっと大切にできること」メモ（最低10個）

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

今週やると決めた行動：_____

※人②・③も同じ形でどうぞ。

【WORK 2】

迷ったときの「それは美しいのか？」問いかけ習慣

●このワークの目的

行動や選択で迷ったとき、
心を整えるための“ひとつの基準”を持つこと。

その基準が、
「それは美しいのか？」。
この問いは、あなたの“あり方”を整え、
静かな自信を育ててくれます。

●使い方

1. 今日迷ったことを書き出す
 2. 「それは美しいのか？」と自分に問う
 3. 最後に“美しい選択”をひとこと書く
-

●記入シート

日付：____年____月____日

1) 迷ったこと・心が揺れたこと

場面：

具体的な内容：

2) 問いかけ

「それは美しいのか？」

浮かんだこと：

3) 美しい選択

私が選びたい美しい選択は：

【WORK 3】

本当の自分とつながる「書く瞑想」

●このワークの目的

頭と心の「ぐるぐる」を紙に吐き出し、
本当の自分の声が聞こえやすくなる状態をつくること。

まとめなくてよい。

整えなくてよい。

“そのまま”を書き出す瞑想です。

●使い方

1. タイマーを5～10分に設定
 2. 浮かんだことを全部書く
 3. 終わったら、気になる言葉に○をつける
-

●記入シート

日付：____年____月____日

時間帯：

記入欄：（ここに自由に書き出してください）

一言まとめ：_____

【WORK 4（入口版）】

「目的意識コンパス」

今の自分が大切だと思う“方向性”を一言にしてみる

●このワークの目的

本書で触れた「目的意識」を、
“入口だけ” そっと言葉にしてみるワークです。

深く掘る必要はありません。
まずは“今の自分にとって大切にしたい方向性”を
ひとこと書くだけで十分です。

●使い方

1. 今の自分が大切に感じる言葉を3つ書く
 2. その3つから導かれる「今の方向性」をひとことにする
-

●記入シート

いま、大切に感じる言葉を3つ

- ①
- ②
- ③

この3つから導かれる“今の自分の方向性”を一言で表すと？

→

自分の方向性を意識し始めることから
「本当の自分」としての前進が始まっていきます。

【WORK 5（入口版）】

垂訓ライトワーク

「過去の経験が、誰かの救いになる瞬間」を見つける

●このワークの目的

まずは、難しく考えず「自分の垂訓」というものを見つめてみてください。

このライト版ワークでは、

“人の役に立てるかもしれない過去の1つ”を

やさしく拾い上げることだけを行います。

●使い方

1. 人の役に立てるかもしれない過去を1つ書く
 2. その経験から、誰かに言ってあげたい言葉を1行だけ書く
-

●記入シート

人の役に立てるかもしれない過去の体験：

そこから生まれる“誰かへのひと言”：

おわりに ～ここから、あなたの「実践」が始まります～

ここまで取り組んでくださり、本当にありがとうございます。

これらのワークは、
あなたの内側にある答えを静かに照らすためのものです。

今日書いた1行、
今日決めた“美しい選択”、
今日つけた小さな丸。

そのすべてが、
未来のあなたのあり方と、出会いの質を変えていきます。

そしてもし、これらを続けるなかで、

- もっと深く自分と向き合いたい
- 同じ志の仲間と歩みたい
- 使命の輪郭をもっとはっきりさせたい

そう感じる瞬間が来たなら——
僕が行っている 「実践瞑想」 は、
きっとあなたの助けになるはずです。

瞑想・問い・言葉を通じて、
“本当の自分” とつながり、
使命に沿った生き方へ進むための、
より深いサポートを用意しています。

ぜひ、お楽しみにしてみてください。

今日のワークが、
あなたの人生を動かす“静かな始まり”になりますように。

心からの感謝を込めて。
カツゼン