

＼「自分のために頑張れない」が「自然と動ける」に変わる／

# 自然とやる気が湧いてくる！ 自分を動かす50の質問リスト

魂の女性成長支援・浅野塾代表 浅野ヨシオ

## はじめに

「人のためには動けるのに、自分のこととなると腰が重い…」そう感じているあなたは、決してやる気がないわけではありません。ただ、「自分の本当の音(本音)」が少し聞き取りにくくなっているだけなのです。

この50の質問は、あなたの心の奥にある「好き」や「ワクワク」、そして「小さな違和感」を掘り起こすためのスコップです。

深く考えすぎず、直感で答えてみてください。答えが出ない質問は飛ばしても構いません。このリストを眺める時間が、あなた自身を取り戻す第一歩になりますように。

---

### 【質問リスト(3~7ページ目)】

※1ページに10問ずつ配置すると見やすいです。

#### Step 1: 眠っている「好き」と「感覚」を呼び覚ます

1. 今日の天気を見て、どんな気分になりましたか？
2. 最近食べたもので、一番おいしいと感じたものは何ですか？
3. 子供の頃、時間を忘れて熱中していた遊びは何ですか？
4. 本屋に行くと、つい立ち寄ってしまうコーナーはどこですか？
5. スマホの写真フォルダの中に、一番多く写っているものは何ですか？
6. 「あ、この香り好きだな」と感じる瞬間はどんな時ですか？
7. 1日だけ誰にでもなれるとしたら、誰になって何をしたいですか？
8. 最近、心から「ありがとう」と言いたくなった出来事は何ですか？
9. 理由もなく「なんとなく好き」な色はどれですか？
10. 寝る前に「今日はいい日だった」と思えるのは、何ができた日ですか？

#### Step 2: 心のブレーキと「違和感」に気づく

11. 「やらなきゃいけない」と思いつつ、ずっと後回しにしていることは何ですか？
12. もし誰にも怒られないとしたら、今すぐやめたいことは何ですか？
13. 一緒にいると、なんとなく疲れてしまう人は誰ですか？
14. 「私なんて」と口に出しそうになるのは、どんな時ですか？
15. あなたが「我慢すれば丸く収まる」と思っていることはありますか？
16. 他人のSNSを見て、モヤっとするのはどんな投稿ですか？
17. 本当は断りたかったのに、引き受けてしまったことはありますか？
18. 「完璧じゃなきゃダメ」だと思っていることは何ですか？
19. あなたの時間を一番奪っているものは何だと思いますか？
20. 最近、作り笑いをしたのはどんな場面でしたか？

#### Step 3: 「もしも」の枠を外して自由になる

21. 預金通帳に10億円あったら、今の仕事を続けますか？
22. 10億円あっても、今の生活の中で「これだけは続けたい」と思うことは何ですか？
23. 失敗しても誰も笑わないしたら、何に挑戦してみたいですか？
24. 明日から1ヶ月休みが取れたら、まず何をしますか？
25. 制限が一切ないとしたら、どこに住んでみたいですか？
26. 神様が「一つだけ才能をあげる」と言ったら、何をお願いしますか？
27. もし家族や友人に反対されても、やりたいことはありますか？
28. 人生最後の日、何を食べられたら幸せですか？
29. 過去の自分に一つだけアドバイスできるとしたら、何と言いますか？
30. 未来の自分が「あの時、始めてくれてありがとう」と言うとしたら、それは何ですか？

#### Step 4: 自分のための「小さな願望」を見つける

31. 今週末、自分のためだけに5,000円使うとしたら何に使いますか？
32. 誰にも遠慮せず、思い切り叫びたい言葉はありますか？
33. 「実は私、これが得意なんです」と密かに思っていることは？
34. 最近、ワクワクして心拍数が上がったのはどんな時ですか？
35. 憧れの人は誰ですか？ その人のどんな部分に惹かれますか？
36. あなたが「これについて語り出すと止まらない」テーマは何ですか？
37. 「私、意外と頑張ってるじゃん」と褒めてあげたいことは？
38. 部屋の中に、置くだけで気分が上がるアイテムはありますか？
39. これから学び直してみたい分野はありますか？
40. どんな服を着ている時の自分が一番好きですか？

#### Step 5: 自然と動き出す「最初の一歩」

41. 今すぐスマホを置いて、5分だけなら何ができますか？
42. 今日会う人に、どんな言葉をかけたいですか？
43. 帰り道に一つだけ「寄り道」するとしたら、どこに行きたいですか？
44. 今夜、自分を最高に甘やかすとしたら何をしますか？
45. 明日の朝、少しだけ早起きしてやりたいことはありますか？
46. 今の悩みが解決したら、どんな表情で過ごしていると思いますか？
47. あなたが笑顔でいると、一番喜んでくれるのは誰ですか？
48. このリストの中で、一番心に残った質問は何番ですか？
49. その質問の答えを実行するために、今日できることは何ですか？
50. 今、自分のことをどれくらい大切にしたいですか？

---

さいごに

最後まで質問に触れていただき、ありがとうございます。答えがスラスラ出たものもあれば、詰まってしまったものもあるかもしれません。それで大丈夫です。

「答えられない」ということも、大切な気づきの一つ。自分の心に問い合わせた時点で、あなたはもう「自分のために」動き始めています。

もし、「もっと深く自分を知りたい」「自分の強みを見つけて仕事に活かしたい」と感じたら、無料の『自分の見つめ直し完全マニュアル』も受け取ってみてください。より詳しいワークで、あなたの可能性をひらきます。

▼さらに深く自分を知りたい方へ。[以下の記事の最下部に受取りフォーム](#)があります。

自分のために頑張れない | 2千人指導してわかった原因と対処法【無理せずやる気を高める秘訣】<https://asanoyoshio.com/blog/2021/04/09/post-13905/>