



5月 セルフカウンセリング

お気に入りの手帳やノートに貼って活用してくださいね

- 1 あなたの周りにはどんなタイプの人がありますか？
- 2 今月楽しみにしているイベントは何ですか？
- 3 寂しくなると行きたくなる場所は？
- 4 今のあなたは自分が望んだ環境にいますか？
- 5 子供の頃、あなたの周りにいたのはどんな人たち？
- 6 毎年必ず訪れている場所はどこですか？
- 7 あなたが落ち着く場所はどこですか？
- 8 来月楽しみにしているイベントは何ですか？
- 9 今の職場はあなたが望んだ場所ですか？
- 10 あなたが死ぬまでに訪れてみたい場所はどこ？
- 11 あなたの部屋はスッキリ？散らかっている？
- 12 4月の楽しかった思い出は何ですか？
- 13 今はなくなってしまった思い出の場所はどこですか？
- 14 今の状況を変えるために、あなたは何をしますか？
- 15 いつまでも変わらないでほしい場所はどこですか？



5月 セルフカウンセリング

お気に入りの手帳やノートに貼って活用してくださいね

- 16 もし変えられるのなら、あなたの周りのどんなことを変えたいですか？
- 17 あなたのテンションが上がる場所はどこですか？
- 18 今月中に訪れてみたい場所はどこですか？
- 19 あなたにとって家はどんな場所ですか？
- 20 今年新たにチャレンジしてみたいことは？
- 21 あなたが距離を置きたい場所はどこですか？
- 22 今置かれている環境に満足していますか？
- 23 半年以内に訪れてみたい場所はどこですか？
- 24 行くと必ずあたたかい気持ちになる場所は？
- 25 どんな環境に身を置いてみたいですか？
- 26 あなたを奮い立たせる場所はどこですか？
- 27 来月訪れてみたい場所はどこですか？
- 28 あなたが安心する場所はどこですか？
- 29 忘れられない思い出の場所はどこですか？
- 30 今年中に訪れてみたい場所はどこですか？
- 31 子供の頃あなたが好きだった場所はどこですか？