

# 何を大切にするのか？

このシートを活用して是非、振り返ったり、大切なものを見つけて考えて、向き合ってみてください  
矛盾が起きても構いません。書き出すことで、分かることがあります。出てきた言葉も「大切」に残してあげてください。是非、シェアやイイネ、メッセージもお待ちしています★

あなたの好きな言葉、好きな場所、好きな人、環境、心の感情を書き出してみましよう。  
イラストや文字、なんでも構いません。思いのままに綴ってみましよう

あなたの心が落ち着く空間、言葉、環境思いつくままに書き出してみましよう

それはなぜですか？  
なぜそう感じるのでしょうか？言葉にできる範囲で書き出してみましよう

あなたが、大切にすることはなんですか？

それはなぜですか？  
なぜ大切にしたいのですか？言葉にできる範囲で書き出してみましよう

あなたが、それを大切にすることで周りにはどんな影響がありますか？

あなたにとって大切なもの・ことを大切にするために、どんなことをすれば、それを達成  
することができますか？