

# 変わった自分に気づく

## 振り返りの3ステップワーク

この1年、自分が"少しでも変わった瞬間"を見つけるために

### 実施ガイド

所要時間：15分程度

おすすめのタイミング：

静かな朝／次の目標を立てる前／1つの節目を迎えるとき

### はじめに

1年前、「変わりたい」と思って始めた副業や発信。

でも、いざ振り返ってみると

「何ができたんだろう」と言葉にできない人がほとんどです。

このワークは、そんな

"変わった感覚が持てない"あなたのための整理ツール。

行動、価値観、感情の3ステップで

ちゃんと「変わった自分」に気づくためのシートです。

今ここで整えることで

次の一步が"自分の言葉"で描けるようになります。

## **STEP1 | やめたこと・続けたことを書き出す**

変化は、「結果」よりも「行動」に宿ります。

あなたがこの1年で

「やめたこと」「続けたこと」を書き出してみましょう。

### ●この1年でやめたこと

(例：なんとなくの発信、他人との比較)

1.

2.

3.

●この1年で続けたこと

(例：毎日5分の発信習慣、週1の学習時間)

1.

2.

3.

**【気づきのヒント】**

その行動を選んだ背景に

どんな価値観の変化があったかを考えてみてください。

**STEP2 | 「前進」の定義を自分で決める**

他人基準の成功ではなく

「自分にとっての前進」を言葉にしましょう。

Q：あなたが「進めた」「変わった」と思える瞬間はどんなときでしたか？

(例：売れた／伝わった／楽しめた／続けられた)

・ \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 【気づきのヒント】

そのとき、自分の中でどんな価値観が満たされましたか？

明確に言えなくても構いません。

モヤモヤしたままでも、書き出すことで輪郭が見えてくるものです。

## STEP3 | 「変わった瞬間」を3つ挙げる

「感情が動いた瞬間」こそが、変化の証拠です。

●変わった実感があった出来事を3つ挙げてください。

以下のフォーマットで整理すると明確になります。

### 【変わった瞬間①】

出来事： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

意味づけ（今の自分にとっての価値）： \_\_\_\_\_

### 【変わった瞬間②】

出来事： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

意味づけ： \_\_\_\_\_

### 【変わった瞬間③】

出来事： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

意味づけ： \_\_\_\_\_

### 【気づきのヒント】

できる／できないの話ではなく

「自分にとって意味があったかどうか」で捉えてみてください。

## 最後に

変化に気づいた人だけが、次に進めます。

でも逆に言えば、気づけないまま動くと

「このままでいいのかな」と悩みながら

また次の1年が過ぎていく可能性もあるということ。

来年を戦略的に設計する前に

まずは「自分の軌跡」を整理しておきましょう。

このワークをやってみて、たとえ1つでも

「あ、これは確かに変わってたな」と思えたら。

その感覚こそが、あなたの未来をつくる土台になります。

ここまで読んで「ズレてたかも」と感じたなら、

それはもう前に進めています。

必要なのは努力ではなく、方向の微調整。

実際にそのズレをどう見つけ、どう整えてきたのか。

その過程を、そのまま書いています。

note | 実体験ベースの言語化

<https://note.com/haruseiri>

ブログ | 考え方と設計

<https://sukiguide.com/>

ハル | 3日で反応が変わる AI 発信設計士