

女
塾

「自分カルテ」

「女塾」・自分カルテ

Version 1.2

- ・自分自身を整理し、自分と出会うためのカルテです
- ・ご自身との対話のためにお使いください
- ・それぞれの答え（「好き」「嫌い」「どちらでもない」「両方」など）、また、その理由もお考えください
- ・各質問に、できるだけ細かくお答えください
- ・お茶でも片手に気軽に楽しんでお答えください！

【好きなもの、嫌いなものなど】

- 1.自分のことが好きですか
- 2.自分の性格で好きのところはどこですか。嫌いのところはどこですか
- 3.自分の顔が好きですか。嫌いのところはどこですか
- 4.体の中で好きのところはどこですか。嫌いのところはどこですか
- 5.どんな音楽が好きですか
- 6.好きな食べ物、嫌いな食べ物はなんですか
- 7.どんなお酒、飲み物が好きですか
- 8.どんな香りが好きですか
- 9.都会が好きですか、田舎が好きですか
- 10.朝陽が好きですか。夕陽が好きですか
- 11.春夏秋冬、どの季節が好きですか
- 12.満ちた月が好きですか、欠けた月が好きですか
- 13.山が好きですか、海が好きですか、川が好きですか

- 14.動物は好きですか。植物は好きですか
- 15.どんな花が好きですか
- 16.目立つことが好きですか、嫌いですか
- 17.人との会話は好きですか、嫌いですか
- 18.一人でいるのが好きですか、大勢といることが好きですか
- 19.動きまわることが好きですか。じっとしていることが好きですか
- 20.理想体型はありますか
- 21.やりたいことはありますか
- 22.何をしている時が一番楽しいですか
- 23.何をしている時に幸せを感じますか
- 24.何に興味がありますか
- 25.今一番欲しいものは何ですか
- 26.買いたいものはありますか
- 27.どんな服を着たいですか
- 28.どんなバッグを持ちたいですか
- 29.どんな靴を履きたいですか
- 30.どんなヘアスタイルにしたいですか
- 31.どんな場所に住みたいですか
- 32.どんな家に住みたいですか
- 33.どんな家具を置きたいですか
- 34.旅に出かけるとしたら、どこに行きたいですか

【お金】

- 35. お金は好きですか
- 36. お金は汚いと思いますか
- 37. お金の心配はありますか
- 38. 宝くじで1億円当たったら、何をしますか
- 39. では、一生困らないお金が保証されているとしたら、何をしますか

【体との対話】

- 40. 健康に気をつける方ですか
- 41. 体調が悪いと感じていますか。それはどこですか
- 42. よく眠れますか
- 43. 夢を見ますか
- 44. 寝る前に何を思いますか
- 45. 起きたとき何を思いますか

【異性、人間について】

- 46. どのような姿や性格の男性（女性）に魅力を感じますか
- 47. どんな男性（女性）とパートナーになりたいですか
- 48. 同性として、どのような女性（男性）に憧れますか
- 49. 女性（男性）として自分に魅力があると思いますか
- 50. 人間が好きですか

【過去のあなたとの対話】

- 51.過去を振り返ることが多いですか
- 52.過去に辛い体験はありますか
- 53.人生一番の挫折は何ですか
- 54.やり直したいことはありますか
- 55.ご両親との関係はどうでしたか
- 56.子どもの頃、家族の誰と気が合いましたか
- 57.あなたはどんなお子さんでしたか
- 58.子どもの頃と今の自分は変わったと思いますか
- 59.子どもの頃の自分に言葉をかけるとしたら何と言いますか

【心もよう】

- 60.落ち込みやすい方ですか。どんな時に落ち込みますか
- 61.人と自分を比較する方ですか
- 62.人を羨ましく感じる人が多いですか。どんなときに人をそう感じますか
- 63.自分を責めることはありますか。どのような時に、どんなことで
- 64.人を責めることはありますか。どのような時に、どんなことで
- 65.自分を褒めていますか
- 66.人を褒めますか
- 67.心にモヤモヤが溜まったとき、どのように対処しますか

- 68.思ったことをすぐ口に出しますか、とどめますか
- 69.石橋を叩いて渡りますか、石橋を叩き壊しますか、石橋がなくても泳いで渡りますか
- 70.新しいことに挑戦するのは好きですか
- 71.人の意見を聞く方ですか
- 72.人の意見に影響されやすいですか
- 73.自分を頑固だと思えますか。どこを、どんなふうに
- 74.素直だと思えますか。どこが、どんなふうに
- 75.真面目だと思えますか
- 76.自分を明るいと思えますか。そう言われますか
- 77.心を許せる人はいますか
- 78.自分はどんなときに強く、何に弱いと思えますか
- 79.我慢強い方ですか
- 80.警戒心が強いですか
- 81.人の目が気になりますか
- 82.人に気を遣う方ですか
- 83.おしゃべりですか。静かな方ですか
- 84.人と会話をするとき、人の話を聞く側ですか。話す側が多いですか
- 85.人の話を聞くのは好きですか
- 86.年上、同年代、年下、どの人達といる時が心地よいですか
- 87.お腹を抱えて笑うことはありますか

88.見えない世界や力を信じますか

【最後に——】

89.今、悩みはありますか

90.今の人生に満足していますか

91.将来に不安はありますか

92.家族のことで悩みはありますか

93.加齢は気になりますか

94.やり残したことがあると感じていますか

95.何か勉強したいことはありますか

96.変わりたいと思うことはありますか

97.人から褒められるところはどこですか

98.自分が自分を褒めたいところはどこですか

99.自分らしい生き方をしていると感じますか

100.『あなたは自分のことが好きですか?』

お疲れ様でした！

いかがでしょう。知らなかったご自分に出会えましたか？

心が軽くほぐれたら、いよいよあなたの人生を見つめ直す時です。

最後まで答えられなかった方もご心配なく。