

『羅針盤の見つけ方』

— 迷い・不安・停滞を抜け出す行動と思考のガイド —

購入特典ワークシート集

著：奈佐綾乃



迷い・不安・停滞を抜け出す
行動と思考のガイド

自分だけの
羅針盤の
みつけかた

奈佐 綾乃 著

「このままの人生でいいのかな」

そう思ったことがあるすべての人へ。
自分軸・直観と論理・小さな一歩
人生を再起動するヒントがここにある。

他人の地図じゃなく
”自分だけの指針”で進みたいあなたに
読んでほしいとおきの一冊です。

第1章 迷いの正体 | ワーク

□ 質問: 最近「これでいいのかな」と感じたことは何ですか？

□ 質問: それを一言で表すと、どんな「分からなさ」ですか？（例: 未来の分からなさ／仕事の分からなさ／人間関係の分からなさ）

第2章 不安との付き合い方 | ワーク

□ 質問：あなたが「見て見ぬふり」をしてきた不安は何ですか？

□ 質問：それを正面から見つめたら、どんな一歩が浮かびますか？

第3章 自信がないという錯覚 | ワーク

□ 質問：あなたが「嫌われるかも」「うまくいかないかも」と思って避けている行動は何ですか？

□ 質問：それを“言葉や態度をやわらかくする”など工夫して、小さな一歩として実行するとしたら、どんな形になりますか？

第4章 直感は「自分らしさ」の声 | ワーク

□ 質問: 最近「直感で決めて正解だった」と思えた判断は何ですか？

□ 質問: そこに“あなたらしさ”はどんな形で現れていましたか？

第5章 直感の落とし穴と論理の役割 | ワーク

□ 質問: 最近「直感で決めたけどどうまういかなかった」経験はありますか？

□ 質問: そのとき、足りなかった「論理的な準備は何だったでしょう」か？

第6章 直感を愛おしむ | ワーク

□ 質問：最近の直感を3つ書き出してください（小さなことでも構いません）

□ 質問：そのうち1つを「小さな実験」として行動に移すとしたら、どんな形になりますか？

第7章 小さな実験を繰り返す | ワーク

□ 質問：「やってみたいけど、まだ早い気がする」と感じていることは何ですか？

□ 質問：それを“試作品レベル”にまで小さくして挑戦するとしたら、どんな形になりますか？

第8章 失敗の二つのタイプ | ワーク

□ 質問: 過去に「終わった」と思って放置した経験はありますか？

□ 質問: その出来事を“検証型の失敗”として捉え直すなら、どんな改善や再挑戦の余地が見つかりますか？

第9章 行動が止まる理由と突破口 | ワーク1

□ 質問：あなたが今「やらなきゃと思ってるのに動けていないこと」は何ですか？

□ 質問：その背景にある“動けない理由”を3つ挙げてみてください。

第9章 行動が止まる理由と突破口 | ワーク2

□ 質問: その中で「今すぐ手をつけられそうなこと」はどれですか？



第10章 「他人の目」から自由になる | ワーク1

☐ 質問：最近「人の目が気になって決められなかった／動けなかった？」ことはありますか

☐ 質問：そのとき「誰の評価」や「どんな視線」を想像していましたか？

第10章 「他人の目」から自由になる | ワーク2

□ 質問:もし“自分のペース”を最優先するとしたら、どんな選び方・行動になりますか？



第11章 自分の価値を言葉にする | ワーク1

□ 質問: あなたが「お金・感謝・信頼を受け取ってきた行動・貢献」は何ですか？

□ 質問: それをひと言で表すと、どんな“提供価値”になりますか？

第11章 自分の価値を言葉にする | ワーク2

□ 質問：その価値を言葉で伝えるとしたら、どんな表現がしっくりきますか？



第12章 コミュニティと対話の力 | ワーク1

□ 質問:あなたが「1人で考え続けていることや、決めきれずにいること」は何ですか？

□ 質問:それを“誰かとの対話”に委ねるとしたら、どんなテーマで話してみたいですか？

第12章 コミュニティと対話の力 | ワーク2

- 質問：その対話が実現したとき、どんな気づきや整理が起こりそうですか？

