

手放すための 10日間ワークシート

～感情解放のエクササイズで、
小さな達成体験と変化を感じる～



はじめに

「こころの終活」は、最期に向けた準備ではありません。
これから的人生を、より自分らしく、
より軽やかに生きるための心の整理です。

多くの人は、これまでの人生で背負ってきた荷物を、
降ろす場所が見つからないまま歩き続けています。

後悔、罪悪感、家族との関係、叶えられなかった夢、
そして誰にも話せなかった本当の気持ち——

それらを整理し、少しずつ手放していくことで、
心に新しいスペースが生まれます。

そのスペースこそが、新しい人生の始まりです。

このワークシートは、10日間かけて少しずつ
「心にたまつたモヤモヤ・怒り・悲しみ・罪悪感」を
安全に外へ出していくための練習帳です。

1日10~15分、静かに座れる時間があれば十分です。
完璧に書こうとせず、「今の自分に出てきた言葉」を
大切にしてください。

※ A4縦サイズ・印刷しても、そのまま画面で見てもお使いいただけます。
※ 個人でのご利用はご自由にどうぞ。第三者への配布・商用利用はご遠慮ください。

あまねくねっと | 心の終活



©2025 amaneqnet

使い方

- 書く量よりも「感じること」を大切にしてください
- 答えが出なくても大丈夫です
- 涙が出ても大丈夫です
- 決して自分を責めないでください
- このノートは、あなたの心のための安全な場所です

1日に1テーマ、10日間続けて取り組みます

全部書けなくてもOK。「今日はここまで」で
止めても大丈夫

書き終えたら、最後に「今日の気づき・達成感」
を一言だけメモ



【DAY 1】 今の心の天気を書いてみる

ねらい：今の自分の「感情の天気」をざっくり把握する

1. 今日の心の天気を言葉で表すと？

(例：どんより曇り、もやもや小雨、カラッと晴れなど)

2. その天気になっている理由・出来事を書き出してみる

3. その中で、一番強く感じている感情を書いてみる

(怒り・悲しみ・不安・安心・うれしさ…)

4. 今日の小さな気づき・達成感：「 」



【DAY 2】手放したい出来事リスト

ねらい：

「もう終わったはずなのに、まだ心に残っていること」を知る

1. 思い浮かぶ「もう終わったはずの出来事」を3~5個、箇条書きにしてみる

2. その中から、一番気になる出来事を1つだけ選び、こんなふうに書いてみてください：

- そのとき、何が起きたか（事実）
- そのとき、自分はどう感じていたか（感情）
- 今、その出来事を思い出すと、どんな感情が出てくるか

3. 今日の小さな達成感：「」



【DAY 3】 怒りを紙の上に広げてみる

ねらい：怒りを“悪者にせず”、紙の上に安全に出す

1. 「本当は今でも腹が立つ」と感じる出来事を1つ思い出す

2.次の文を続けてみてください：

- 私は本当は、あのとき「 」と言いたかった
- 私は、本当は「 」を大事にしてほしかった

3.最後に、怒りの奥にある「**本当の望み**」を一言で書く
(例：分かってほしかった／尊重してほしかったなど)

4.今日の小さな達成感：「 」



【DAY 4】 悲しみと向き合う日

ねらい：悲しみを「なかったこと」にしない練習

1.最近、または過去に感じた「悲しかったこと」を1つ書く

2.その出来事のときの自分に、

今の自分からかけてあげたい言葉を書いてみる
例)

「よく頑張ってたね」

「一人で抱え込んで、寂しかったよね」

3.涙が出てきたら、そのまま流してOK。

出てこなくても、無理に泣く必要はありません。

4.今日の小さな達成感：「

」



【DAY 5】 罪悪感をゆるめる

ねらい：「自分を責め続けるループ」から一歩外に出る

1. 「今でも、自分を責めてしまうこと」を1つだけ書きます。

2.次の3つの質問に答えてみてください：

- ①あのときの自分は、どんな状況・余裕のなさの中にいた？
 - ②今、同じ状況の友人がいたら、何と声をかけてあげる？
 - ③10年後の自分が今の私を見たら、何て言ってくれると思う？

3. そこから見えてきた「今の自分へのメッセージ」を一言。

4.今日の小さな達成感：「



【DAY 6】「～すべき」ノート

ねらい：自分を縛っている「～すべき」の正体に気づく

1.心の中にある「～すべき」を思いつくままに書き出す

例) 「長女なんだから我慢すべき」

「母親なんだから休んではいけない」

2.その中から1つ選び、次の2つを書いてみる：

① その「～すべき」を守ってきて、良かったこと

② その「～すべき」のせいで、しんどかったこと

3.「今の私」のために、

そのルールを少しづるめたバージョンを書いてみる

例) 「長女だけど、助けを求めるのもいい」

4.今日の小さな達成感：「」



【DAY 7】

インナーチャイルドに手紙を書く

ねらい：小さい頃の自分の気持ちを救い上げる

1.子どもの頃、一番寂しかった場面を1つ思い出してみる

2.そのときの自分（子ども）の立場になって、感じていたことを自由に書いてみる

3.今の自分から、その子へ手紙を書く
「○○ちゃんへ
あのときのあなたは……」

4.今日の小さな達成感：「
」



【DAY 8】

手放したい出来事を「物語」にする

ねらい：出来事を少し客観的に見られるようにする

1. 手放したいと思っている出来事を、

第三者のナレーションのように書いてみます。

例) 「ある女性は、長い間家族の期待を

背負って生きてきました……」

2. 物語の最後を、今の自分にとって

“やさしい結末”にしてみてください。

3. 今日の小さな達成感：「

」



【DAY 9】 未来の自分からの手紙

ねらい：「手放した後の自分」を先にイメージしておく

1. 5年後の自分になったつもりで、
今の自分に手紙を書いてみる

- 今のあなたを見て、何と言ってあげたい？
- どんなものを手放して、どんなものを大事にしている？

2. 手紙の最後を、こんな一文で締めくくってみてください：
「あなたはもう、ひとりで抱え込まなくて大丈夫です。」

3. 今日の小さな達成感：「」



【DAY 10】 10日間の振り返り

ねらい：変化を言葉にして、「ここから」を決める

1.この10日間で、印象に残っているワークはどれですか？

2.少しでも変化したと感じることを、3つ書いてみましょう。

3.これから自分にしてあげたいことを、「できるだけ具体的に」1~3個書いてみる

4.最後に、この一文を書いて今日を終えます。

私は、少しずつでも自分を
大切にしていくことをゆるします。



まとめ

心の終活とは
「過去を否定すること」ではなく、

「自分の人生を
優しく抱きしめ直すこと」です。

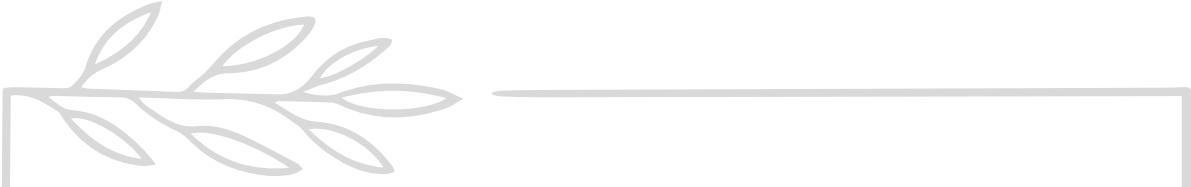
今日書いた言葉を、
何度も
読み返してみてください。

答えは少しずつ
変化していきます。

それは、
あなたが前へ進んでいる証です。



無料相談(初回30分)のご案内



もし、一人では整理しきれない
想いや涙があるなら、
そっと寄り添わせてください。



心の終活・整心カウンセリング
(初回30分無料)

► お申込み・お問い合わせはこちら

<https://amaneq.net/infofree/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

