

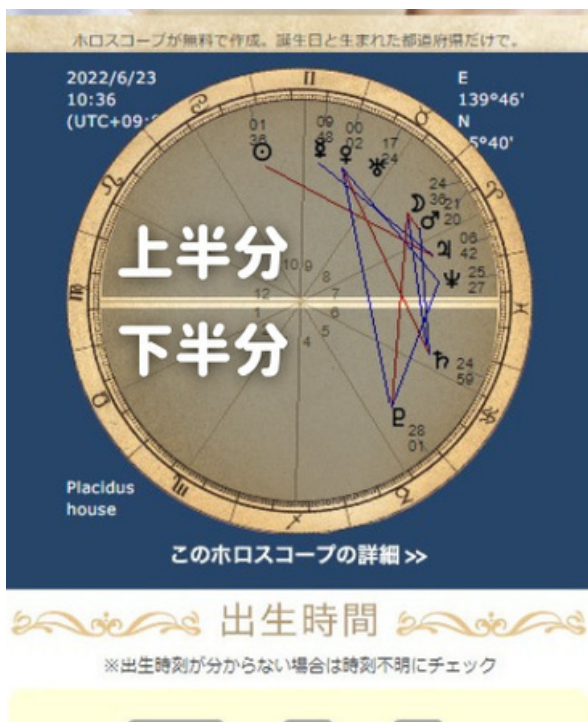
「自分らしさ」を再確認できるワーク

ワーク1：育児と仕事、あなたはどっちに意識が向きやすい？

上に天体が「」個、

下に天体が「」個ありました。

だから、私は「育児 or 仕事」に意識が向きやすいようです。



①育児と仕事、どっちに意識が向きやすい？

- 天体が上に集まっている
…仕事や友人関係、社会のことに意識が向きやすい
- 天体が下に集まっている
…子育てや家庭のこと、プライベートに意識が向きやすい

ワーク2：あなたが「得意なこと」「苦手なこと」を掘り出すワーク

火「 」個、 地「 」個、
風「 」個、 水「 」個

「火・地・風・水」で天体が多かった（4個以上）のは…？

次のページに書いている「エレメントの特徴」から、「コレ得意かも？」ということを書き出してみよう。

※キーワードは、何個でも書き出してOKです。

「火・地・風・水」で天体が少なかった（0～2個）のは…？

次のページ「エレメントの特徴」から、「コレ苦手かも？」ということを書き出してみよう。

※キーワードは、何個でも書き出してOKです。

エレメント（火・地・風・水）の特徴

「火」の特徴は？

情熱がある、積極的、衝動的、チャレンジ精神、冒険心、熱量がすごい、直感でパッと行動する、行動的、野心がある、向上心がある、前向き、理想に向かって突き進む、新しい道を切り開く、熱血タイプ

「地」の特徴は？

現実的に考える、具体的に考える、安心・安定志向、1歩1歩確実に、体の感覚を大切にする、慎重派、自分のペースで、リスクを考える、確実にやる、実行力がある、保守的に、堅実に、まじめに、じっくり腰を据えて、努力家

「風」の特徴は？

色々なことに興味津々、情報収集が得意、コミュニケーション能力が高い、理論派、フットワークが軽い、束縛を嫌う、文章を書くのがうまい、話すのがうまい、頭の回転が速い、空気を読むのがうまい、社交的、客観的、自由、マルチに活躍

「水」の特徴は？

感情的、愛情深い、優しさ、感覚的な、一体感、共感力が高い、思いやりがある、癒し、誰かといっしょに、人との繋がり、人の気持ちに寄り添う、感受性豊か、相手の気持ちがわかる、心のつながり、喜怒哀楽がはっきりしている