

# 書くだけで、変わる？

## 未来のわたしへ おてがみワーク

— 書くことで、今の自分と未来がつながる —

その答えは、書いた“あと”に見えてくる。

書き込み式PDF

### カンタン3ステップ！



イロトリドリノセカイ  
～書くことで日常が彩り豊かに～

Kindle購入者限定特典PDF  
produced by 宇野紘子

# はじめに

このワークは、

「今のわたし」と「未来のわたし」をつなぐ、

やさしい“おてがみ時間”です。

未来といっても、むずかしく考えなくて大丈夫。

明日のあなたでも、1ヶ月後、1年後、5年後のあなたでもOKです。

どんな未来を思い浮かべてもかまいません。

まずは、今感じていることをそっと見つめて、

そこから少し先の未来を思い描いてみましょう。

“書くこと”は、未来への小さな一歩。

言葉にすることで、

「こうなったらいいな」という想いが

少しずつ現実に近づいていきます。

想像すること。それ自体が、**未来のはじまり**です。

Point!!

- ・書く時間は、あなたの心をあたためる時間。
- ・上手に書こうとしなくて大丈夫です。
- ・あなたの言葉で、やさしく書いてみてください。

# Step1 | 今のわたしを見つめる

未来を描く前に、まずは“今のわたし”に目を向けてみましょう。

このページは、あなたがどんな気持ちを大切にしているのかをやさしく知るための時間です。

1. 今日か最近で、思わず笑ったことやクスツとしたことは？

.....

2. 今日か最近で、ちょっとワクワクしたことは？

.....

3. 今日の自分に、こっそりほめたいことは？

.....

4. 今日、ちょっとドキッとしたことやハッとしたことは？

.....

5. 今日の自分の中で「あれ？こんなこと考えてたんだ」と思ったことは？

.....

どんな気持ちも大丈夫。すべてがあなたの“いま”です。

# ☆書くときの自由なスタイル

**このワークでは、手書きで書くことが基本です。**

でも書く場所や方法は自由です。

- PDFに直接書き込む
- プリントアウトして書く
- お手持ちの紙やノートに書く
- ポストカードや便箋に書く（ステップ3で手紙を書くときもOK）

書くときに大切なのは、自由に、ワクワクしながら描くこと。

## ステップごとのおすすめ

### Step1 | 今のわたし

メモ感覚でOK。小さな気づきや想いを自由に書こう。

### Step2 | 未来のわたし

16マスの枠を使うとイメージしやすい。キーワードだけでも箇条書きでもOK。

理想の未来を自由に描こう。

### Step3 | 未来のわたしへ手紙

ステップ2で書いた中から伝えたいことを選んで手紙に。紙や順番は自由、正解はありません。

書くことは、未来の自分とのやさしい対話です。

自由に楽しんで、未来のあなたに手紙を書いてみましょう。

## Step2 | 未来のわたしを思い描く

Step1で今の自分を見つめたら、次は未来のあなたを自由に思い描いてみましょう。

**未来は、自由**です。

「できるかな…？」なんて心配は置いておいて、  
今の延長線上じゃない、理想の自分を思い描いてみてください。  
明日のあなたでも、1ヶ月後、1年後、5年後でも大丈夫。

「こうなったらいいな」「こんな自分でいたいな」ということを、  
16個のマスに自由に書いてみましょう。

次のページでは、書くイメージをふんわりつかめるサンプルを用意しました。

あくまで参考です。順番も内容も、正解はありません。

大事ななのは、**想像することそのものを楽しむこと**。

どんな言葉もOK。制限はぜーんぶとっぱらって、理想の未来を思い描いてみてください。  
ちょっとワクワクしながら、16個のマスにあなたの未来の色を塗っていきましょう。

*Point!!*

- 思いつくまま、自由に書こう。
- 正解なんて気にしない。出来るかどうかも気にしない。
- 理想の未来をイメージして、書くことそのものを楽しもう

「未来のわたし」に手紙を書く時間です。  
 このページには、16個のマスを用意しました。  
 どんな言葉でも自由！制限はぜんぶとっばらって、  
 ワクワクしながら書いてみましょう。

**Point!!**

- 自分の言葉で、自由に書いてみよう
- 1マスに1つでも、箇条書きでもOK
- サンプルに引っ張られず、未来の自分をワクワク描こう

( 1年後 ) のわたし

<p><b>大切にしたいこと</b> 家族と笑顔で過ごす</p>	<p><b>好きな時間の過ごし方</b> カフェでノートタイム</p>	<p><b>これを続けていたい</b> 感謝の気持ちをもつこと</p>	<p><b>身につけたい習慣</b> 朝のストレッチや散歩</p>
<p><b>してみたいこと</b> ワークショップを学校や地域で開催してみる</p>	<p><b>叶えたいこと</b> 全国各地を飛びまわってワークを届ける</p>	<p><b>新しく始めてみたいこと</b> 企業研修やオンラインワーク・マヤ暦セッションにも挑戦</p>	<p><b>心の支えになる言葉</b> 必要なものは、もう全部わたしの中にある</p>
<p><b>そばにいたい人</b> 一緒に笑ってくれる仲間や家族</p>	<p><b>自分らしいと思う瞬間</b> 新しいことに挑戦してワクワクしているとき</p>	<p><b>感じていたい気持ち</b> 自由にワクワクする気持ち</p>	<p><b>未来の自分の強み</b> どんなことも楽しんで挑戦できる心</p>
<p><b>住んでいたい場所</b> 福岡・横浜・石垣島</p>	<p><b>つながっていたい人</b> 家族や友達 これから出逢う人</p>	<p><b>ありがとうを伝えたい人</b> 支えてくれる家族や仲間、そのとき出逢っている人</p>	<p><b>自分を誇れること</b> 自分の“好き”を大事にしてきたこと</p>

.....


## Step3 | 未来のわたしへ おてがみを書く

Step2で書き出した中から、自由に選んで

ここでは、未来の自分に宛てて手紙を書きます。

明日のあなたでも、1ヶ月後、1年後、5年後のわたしでも大丈夫。

いま感じていること、未来の自分に伝えたいことを

**そのままの言葉で書いてみましょう。**

手紙は、このPDFのページ上に直接書き込んでもOKです。

また、プリントアウトして書いたり、

お気に入りのポストカードや便箋に書いても自由です。

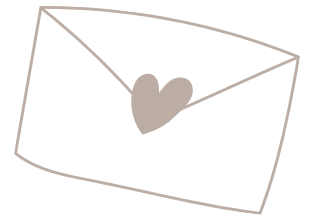
書く場所や方法は自分のスタイルで選んで、

未来の自分への手紙を楽しんでください。





書き終わったら、このお手紙を静かにたたんで、  
封筒に入れて保管してもいいですし、  
そっと日記や本の中に挟んでも大丈夫です。



いつか読み返す日が来たとき、  
きっと、いまの自分の“がんばり”や“やさしさ”に気づけます。

書くことは、未来のあなたへの小さなプレゼントです。

# おわりに

書いてくださって、ありがとうございます。

“書く”という時間は、  
心をゆっくりと整えてくれる、小さな魔法です。  
言葉にした想いは、あなたの内側にやさしく灯りつづけます。

これからの日々が、  
少しずつイロドリ豊かになりますように。

そして、このワークが  
**あなたの中に「すでに在る」**  
大切なカケラに気づく  
ひとつのきっかけになれば、  
とてもうれしいです。

宇野紘子  
イロトリドリノセカイ  
～書くことで日常が彩り豊かに～

Instagramはこちらから



@hiropirotty