

1-3

私の生活を知る

My Rhythm Part 1

婚活はバランスが大切。依存しすぎると心にも体にも悪い影響が出やすくなりますが、行動していないと結果には繋がりません。このワークでは自分の生活リズムを振り返ります。自分にとってちょうど良いバランスの婚活サイクルを見つけていきましょう。



Mon	Tue	Wed	Thu
.	.	.	.
5	5	5	5
.	.	.	.
6	6	6	6
.	.	.	.
7	7	7	7
.	.	.	.
8	8	8	8
.	.	.	.
9	9	9	9
.	.	.	.
10	10	10	10
.	.	.	.
11	11	11	11
.	.	.	.
12	12	12	12
.	.	.	.
13	13	13	13
.	.	.	.
14	14	14	14
.	.	.	.
15	15	15	15
.	.	.	.
16	16	16	16
.	.	.	.
17	17	17	17
.	.	.	.
18	18	18	18
.	.	.	.
19	19	19	19
.	.	.	.
20	20	20	20
.	.	.	.
21	21	21	21
.	.	.	.
22	22	22	22
.	.	.	.
23	23	23	23
.	.	.	.
24	24	24	24
.	.	.	.
1	1	1	1
.	.	.	.
2	2	2	2
.	.	.	.
3	3	3	3
.	.	.	.

Fri	Sat	Sun
.	.	.
5	5	5
.	.	.
6	6	6
.	.	.
7	7	7
.	.	.
8	8	8
.	.	.
9	9	9
.	.	.
10	10	10
.	.	.
11	11	11
.	.	.
12	12	12
.	.	.
13	13	13
.	.	.
14	14	14
.	.	.
15	15	15
.	.	.
16	16	16
.	.	.
17	17	17
.	.	.
18	18	18
.	.	.
19	19	19
.	.	.
20	20	20
.	.	.
21	21	21
.	.	.
22	22	22
.	.	.
23	23	23
.	.	.
24	24	24
.	.	.
1	1	1
.	.	.
2	2	2
.	.	.
3	3	3
.	.	.

①まずは現状分析を行います。今日から7日前までを思い出しながら、どんな時間を過ごしてきたか「ライフログ」を書き出してみましょう。

②行動が書き出せたら、ペンの色を変えて、その時の気分も書き込みましょう。

③次に色分けしてみます。蛍光ペンを使うのがオススメです。

- ・睡眠
- ・仕事や勉強
- ・家事、生活の手入れ
- ・趣味、お楽しみ、運動
- ・婚活

④書き終わったら紙を床に置き、立って上から全体を眺めてみます。気づいたことを書き出してみましょう。

1-3

私の生活を知る

My Rhythm Part 2

今の生活リズムがわかったら、今度はパートナーと過ごす理想の生活リズムを思い描いてみます。自分の理想でかまいません。今までの生活を思い出しながら、「こんな時は楽しく感じた・心地よく感じた」という時間をたくさん取り入れてみてください。



Mon	Tue	Wed	Thu
.	.	.	.
5	5	5	5
.	.	.	.
6	6	6	6
.	.	.	.
7	7	7	7
.	.	.	.
8	8	8	8
.	.	.	.
9	9	9	9
.	.	.	.
10	10	10	10
.	.	.	.
11	11	11	11
.	.	.	.
12	12	12	12
.	.	.	.
13	13	13	13
.	.	.	.
14	14	14	14
.	.	.	.
15	15	15	15
.	.	.	.
16	16	16	16
.	.	.	.
17	17	17	17
.	.	.	.
18	18	18	18
.	.	.	.
19	19	19	19
.	.	.	.
20	20	20	20
.	.	.	.
21	21	21	21
.	.	.	.
22	22	22	22
.	.	.	.
23	23	23	23
.	.	.	.
24	24	24	24
.	.	.	.
1	1	1	1
.	.	.	.
2	2	2	2
.	.	.	.
3	3	3	3
.	.	.	.

Fri	Sat	Sun
.	.	.
5	5	5
.	.	.
6	6	6
.	.	.
7	7	7
.	.	.
8	8	8
.	.	.
9	9	9
.	.	.
10	10	10
.	.	.
11	11	11
.	.	.
12	12	12
.	.	.
13	13	13
.	.	.
14	14	14
.	.	.
15	15	15
.	.	.
16	16	16
.	.	.
17	17	17
.	.	.
18	18	18
.	.	.
19	19	19
.	.	.
20	20	20
.	.	.
21	21	21
.	.	.
22	22	22
.	.	.
23	23	23
.	.	.
24	24	24
.	.	.
1	1	1
.	.	.
2	2	2
.	.	.
3	3	3
.	.	.

①結婚したらどんな生活リズムを送りたいか、想像力を働かせて書いてみましょう。今意中のお相手がいる場合は、「その人と過ごすことになったら」という仮定で書いてみても大丈夫。

②次に「ふたりで一緒に過ごしたい時間帯」「ひとりで過ごしたい時間帯」に、色を分けて塗ってみましょう。

③書き終わったら1枚目と同じように俯瞰してみます。あなたは一緒に過ごす時間が大切派？ それとも自分の時間が大切派？ 気づいたことを書き出してみましょう。