

# Resource Shelf Worksheet

～ 必要な資源は、もうあなたの中にある ～

<b>経験</b> 仕事・子育て・失敗・成功	<b>知識</b> 専門知識・生活の知恵	<b>つながり</b> 家族・友人・同僚・仲間
<b>価値観</b> 大切にしたい信念・美学	<b>感情</b> 喜び・不安・怒りの原動力	<b>身体感覚</b> 直感・違和感・体調のサイン

Step 1: 棚卸し(リソースの書き出し)

今、パッと思い浮かぶものをメモしてみましょう。「ない」ではなく「ある」に目を向けます。

Step 2: 引き出しを組み合わせる

現在の悩みや、これから挑戦したいことを一つ決め、どの引き出しを組み合わせるか考えてみましょう。

今の課題: \_\_\_\_\_

引き出し①: \_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_ 引き出し②:

それらを合わせると、どんな一歩が踏み出せそうですか？

エゴ・レジリエンス(心の柔軟性)は、資源をどう組み合わせるかの工夫から生まれます。