

旅に出たい理由を見つける実践ワークシート



1. 「旅に出たい」と最後に強く思ったのは、いつ・どんな瞬間でしたか？

記入欄： _____

2. そのとき、どんな気持ちが心に浮かびましたか？

(例：逃げたい、自由になりたい、何かを変えたい、癒されたい)

記入欄： _____

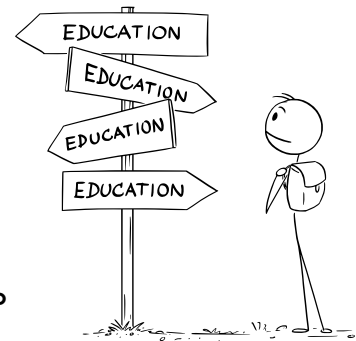
3. 今の生活で、心が窮屈に感じていることは何ですか？

(例：忙しすぎる／人間関係が重い／自分の時間がない)

記入欄： _____

4. あなたが「旅で出会いたいもの」は何ですか？

- ☐ 見たことのない景色
- ☐ 新しい人や文化
- ☐ 自分自身と向き合う時間
- ☐ 刺激や発見
- ☐ ただただ休息
- ☐ その他： _____



5. 理想の旅スタイルを自由に想像してみてください。

(どこへ／誰と／どんな手段で？)

記入欄： _____

6. 旅から戻ったとき、どんな自分になっていたいですか？

(例：前向きになっている、自信がついている、視野が広がっている)

記入欄： _____

7. 今日からできる「旅への第一歩」はなんですか？

(例：行きたい場所を調べる、地図を眺める、日程を仮で決める)

記入欄： _____