10の質問リスト

まずは１つ、直感で答えられるものから書いてましょう。

自分を楽しむ

1 **「ずっと行きたかったけれど、まだ行けていない場所」はどこですか？**
（例：新婚旅行で行った思い出の場所にもう一度、豪華寝台列車の旅など）

2 **「新しく始めてみたい趣味」や「学び直したいこと」はありますか？**
（例：そば打ち、英会話、昔やっていた楽器の再開など）

3 **「元気なうちに食べておきたい、最高の好物」は何ですか？**
（例：あの名店のうなぎ、北海道のカニ、お母さんの味の再現など）

大切な人とすごす

4 **「家族や友人と一緒に体験したいこと」は何ですか？**
（例：三世代でキャンプ、親友との温泉旅行、孫の入学祝いなど）

5 **これだけは伝えておきたい、感謝の言葉」を送るなら誰ですか？**
（例：パートナーへの「いつもありがとう」、子供たちへの「自慢だよ」など）

暮らしを整える

6 **「今の住まいや暮らし」をより快適にするために変えたいことはありますか？**
（例：断捨離をして部屋をスッキリさせる、庭に花を植えるなど）

7 **「自分の体や健康」のために、これから習慣にしたいことは？**
（例：毎朝30分の散歩、定期的な検診、ヨガを始めるなど）

自分らしさを考える

8 **「もしもの時、家族にこれだけは守ってほしい」というこだわりは？**
（例：ペットの世話、お葬式で流してほしい曲、愛用していた時計の譲り先など）

9 **「自分がこれまでに誇れる経験や、好きだったこと」は何ですか？**
（例：仕事での成功談、一番夢中になったスポーツ、苦労した思い出など）

10 **「これから１年以内に、必ず叶えたいこと」を１つ選ぶなら？**
（例：まずはこのリストの１番目を実行する！）