✦ Life Script Rewriting Worksheet ✦

STEP 1 → 8 / SELF-COACHING TOOL

人生脚本
書き換えワークシート

自作自演のドラマを終わらせ、
V字回復の物語を始める
8つのステップ

今の「どん底」や「詰まり」は、
あなたが**最高の脚本家である証拠**です。
このワークを通じて、古い配役を降り、
新しい人生の主人公になりましょう。

1 負のパターン特定
2 記憶の遡及
3 幼少期の決断
4 演出家の視点
5 変化への恐怖
6 創造性の祝福
7 新脚本執筆
8 最初の一歩

© 2026 Shinji Tanaka | BRAIN UPDATE / Human OS

1 STEP 01 ▸ PATTERN RECOGNITION
負のパターンの特定

設問：あなたが人生で「なぜか繰り返してしまう嫌な状況」を書き出してください。
例：お金が入るとすぐなくなる ／ 土壇場でいつも裏切られる ／ 大事な場面で逃げてしまう

✏ あなたの回答を書いてください

2 STEP 02 ▸ MEMORY EXCAVATION
記憶の遡及 ▶ 動画①〜③を参考に

設問：そのパターンの「最初の一歩」は、何歳の頃のどんな記憶ですか？
その時の場面・感情・誰がいたか・どんな言葉を聞いたかを思い出しながら書いてみましょう。

✏ あなたの回答を書いてください

3 STEP 03 ▸ CHILDHOOD DECISION
幼少期の決断

設問：その時、生き残るために自分に課した「マイルール（禁止事項）」は何ですか？
例：目立ってはいけない ／ 親を困らせてはいけない ／ お金は汚いものだ ／ 弱みを見せてはいけない

✏ あなたの回答を書いてください

© 2026 Shinji Tanaka | BRAIN UPDATE / Human OS

 演出家として自分を観察する視点で取り組みましょう。「なぜ私はこれをやっているのか？」という好奇心が、深い気づきをもたらします。

4 STEP 04 ▸ DIRECTOR'S PERSPECTIVE

演出家としての視点

▶ 動画④〜⑥を参考に

 設問：今の最悪な状況を「あえて演出している」としたら、そこにあるメリット（同情・責任逃れ・特別感）は何ですか？
例：同情を得られる ／ 挑戦しなくて済む ／ 特別な存在でいられる ／ 人が助けてくれる

✏ あなたの回答を書いてください

5 STEP 05 ▸ FEAR OF CHANGE

変化への恐怖

 設問：もしこの問題が明日、完全に解決してしまったら、次に直面するのが一番「怖いこと」は何ですか？
例：また失敗するかもしれない ／ 高い期待を持たれて辛くなる ／ 次の問題に直面しなければいけない

✏ あなたの回答を書いてください

© 2026 Shinji Tanaka | BRAIN UPDATE / Human OS

6

STEP 06 ▸ CELEBRATING CREATIVITY

創造性の祝福

▶ 動画⑦〜⑧を参考に

設問：これほど過酷なドラマを演じきってきたあなたの「創造力」と「エネルギー」を100点満点で評価し、その自分を褒め称えてください。

あなたのスコア： / 100点

✏ 自分への称賛メッセージ

7

STEP 07 ▸ NEW SCRIPT WRITING

新脚本の執筆

設問：負のエネルギーを反転させ、あなたがこれから歩みたい「新しい人生のあらすじ」を1行で書いてください。
例：どん底から這い上がり、経験を光に変えて人を救うリーダーになる

あなたの新しい人生のあらすじをここに

8

STEP 08 ▸ FIRST ACTION

最初の第一歩

設問：新脚本の主人公として、今日この瞬間から「今までなら絶対にしなかった行動」を一つだけ実行するとしたら何ですか？
小さくていい。でも、必ず「今日」やること。

実行する日時：

✏ あなたの「第一歩」を書いてください

あなたは一人ではありません

どんなどん底も、あなたの物語の「序章」に過ぎません。
一緒にV字回復を成し遂げましょう。

© 2026 Shinji Tanaka | BRAIN UPDATE / Human OS