

2025

CREATED  
BY URA  
[uratrading.com](http://uratrading.com)

# CREATIVE HSP 7Day Self Care Work Book

HSPセルフケア7日間ワークブック

HSP心理学大全シリーズ Vol.1 特典版

© 2025 URA All rights reserved.

このワークブックは『HSPで仕事ができないと感じるときに読む本』の特典として制作されました。

1日10分、あなたの心と静かに向き合うことで、「疲れやすい」毎日を「穏やかに生きられる日々」へと整えていきます。

# はじめに

この7日間のワークは、「何かを変えるため」ではなく、「自分にやさしくなるため」の時間です。

完璧にやらなくて大丈夫。1日できなかったら、次の日に戻ってきてください。

大切なのは“続けること”ではなく、“戻ってこれる場所”をつくることです。

.....

用意するもの：ペンとノート、またはこのPDFに直接書き込みましょう。

所要時間：1日10分程度

コツ：書いたら必ず最後に「私はよくやっている」と声に出して読んでみてください。

.....

# Day 1

## 「感じることを許す」

テーマ： 私は“感じすぎる”からこそ、人の痛みを理解できる。

問いかけ： 今日、あなたの心が動いた瞬間はどんなときでしたか？

その感情を「良い・悪い」で判断せずに書いてみましょう。

ワーク欄： (□ 自由記入欄3～4行)

セルフメッセージ： 私の心は、今日も世界を丁寧に感じ取ってくれた。ありがとう。

.....

# Day 2

## 「疲れたときは立ち止まる」

テーマ： 休むことは“怠け”ではなく、“再生”の時間。

問いかけ： 今日は、どんな瞬間に「もう疲れたな」と感じましたか？

そのサインを体がどうやって伝えてくれていたか、思い出して書いてみましょう。

ワーク欄：（☐ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 私の体は、私を守るためにサインを出してくれている。やさしく受け取ろう。

.....

# Day 3

## 「自分を責めずに見つめる」

テーマ： “ダメな自分”ではなく、“頑張っている自分”を見る。

問いかけ： 今日、うまくできなかったことは何ですか？

そこにどんな思いが隠れていたと思いますか？

ワーク欄：（☐ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 失敗の裏側には、いつも“誠実に向き合おうとした私”がいる。

.....

# Day 4

## 「安心できる時間をつくる」

テーマ： 安心は“与えられるもの”ではなく、“自分で育てるもの”。

問いかけ： あなたにとって「安心できる空間」はどんな場所ですか？

家の中・職場・自然の中など、思いつくままに書いてみましょう。

ワーク欄：（☐ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 安心を感じる時間を持つことは、自分を大切に扱う行為。

.....

# Day 5

## 「人の言葉から心を守る」

テーマ： 他人の言葉は“情報”であって、“真実”ではない。

問いかけ： 今日、心に残った誰かの言葉はありますか？

その言葉に“どんな意味を与えた”のか、自分の解釈を見つめてみましょう。

ワーク欄：（☐ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 言葉の棘を抜くのは、他人ではなく、自分のやさしさ。

.....



# Day 6

## 「小さな喜びを受け取る」

テーマ： “感謝”は、心の体温を上げる。

問いかけ： 今日あった“小さなうれしかったこと”を3つ書いてみましょう。

人・自然・食べ物・音・香りーなんでも大丈夫です。

ワーク欄：（☐ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 喜びは、いつも静かな場所に隠れている。私の心はそれに気づける。

.....

# Day 7

## 「“このままの自分” を受け入れる」

テーマ： あなたは“治す”必要のない人。すでに“整っている”人。

問いかけ： 1週間を振り返って、いちばん優しくなれた瞬間はどんなときでしたか？

その時、心や体はどんな感覚でしたか？

ワーク欄：（□ 自由記入欄3～4行）

セルフメッセージ： 私は、もう十分頑張ってきた。これからは、“やさしさ”を軸に生きていこう。

.....

# やさしさは、 あなたの中にある

7日間のセルフケア、お疲れさまでした。

このワークを通して、あなたが少しでも自分に優しくなれたなら、それが何よりの成果です。

もし、また心が疲れてしまったときは、

このワークブックの最初のページを開いてください。

“もう一度、戻れる場所”があることを思い出すだけで、心は落ち着きを取り戻します。

.....

『HSPで仕事ができないと感じるときに読む本』の続巻では、

あなたが“安心して働ける環境をつくるための心理学”をお届けします。

HSP心理学大全 Vol.2 『HSPで仕事ができないと悩むあなたへ（知恵袋からの脱出）』

ネット検索では解決しない「本当の答え」と現実的な行動プランをお伝えします。

**URA**  
NAMU ( H ) EART ( H )

[uratrading.com](http://uratrading.com)

**URA**  
university research archive

**URA: books, biography, latest update**

Follow URA and explore their bibliography from Amazon's URA Author Page.

 [Amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)

[Amazon著者ページ](#)