

願いを祈りに変える ワークシート

「祈る」と「願う」の違いを、自分の心で確かめる（1／2）

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。このシートは、誰かに見せるためのものではありません。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 いま、いちばん叶えたい願いを、そのまま書く

きれいな言葉でなくてかまいません。人に言えない本音のままで大丈夫です。

例：夫に、もっと優しくなってほしい／母の病気がよくなってほしい／子どもに、わたしの気持ちをわかってほしい／仕事で認められたい

STEP 2 その願いを思うとき、どんな気持ちになる？

焦り、不安、いら立ち、さびしさ。願いの裏にある気持ちも、書き出してみます。

例：どうして変わってくれないのかと、いら立つ／叶わなかったらどうしようと、不安になる

STEP 3 その願いが叶ったら、何が満たされる？

願いの奥にある「本当に大切にしたいもの」を探します。いくつ書いてもかまいません。

例：安心して過ごせる／わかってもらえる／家族と笑っていられる／母と過ごす時間

STEP 4 それは、いまの暮らしの中にも、少しはない？

STEP 3で書いたものが、形を変えて、もうすでにあるところを探してみます。

例：夫が、黙ってゴミを出してくれた／母と電話で話せた／友だちが話を聞いてくれた

願いを祈りに変える ワークシート

「祈る」と「願う」の違いを、自分の心で確かめる（2／2）

STEP 5 願いを、祈りの言葉に書き換える

相手を変えようとする言葉ではなく、「～でありますように」と、しあわせを思う言葉にします。結果は、ゆだねてかまいません。

例：（夫に、もっと優しくなってほしい→）家族みんなが、安心して過ごせますように
（母の病気がよくなってほしい→）母が、痛みなく穏やかに過ごせますように

わたしへ： _____でありますように

大切な人へ： _____でありますように

すべてのいのちへ： _____でありますように

STEP 6 今日の「ありがとう」を3つ書く

祈りは、感謝とつながっています。小さなことで大丈夫です。

例：朝、目が覚めたこと／温かいお茶を飲めたこと／同僚が声をかけてくれたこと

1. _____
2. _____
3. _____

STEP 7 祈ったあとに、今日わたしができる小さなこと

祈りは、行動のかわりではありません。結果はゆだねて、できることをひとつだけ選びます。

例：夫に「ありがとう」をひとこと伝える／母に電話をする／早めに寝て、からだを休める

願いを手放すのではなく、ゆだねる。
祈りは、あなたの心を整える時間です。