

# 構文木ワークシート

RISA

## Step 1: 目的を書き出す

- あなたが今、心の奥で求めている「本当の目的」は何ですか？  
(例: 自分らしく生きたい / 人の役に立ちたい / 発信で誰かの背中を押したい)

## Step 2: 手段を枝分かれさせる

- その目的を叶えるために、どんな方法が考えられますか？  
(例: Instagramで発信／講座を開く／趣味を活かす)

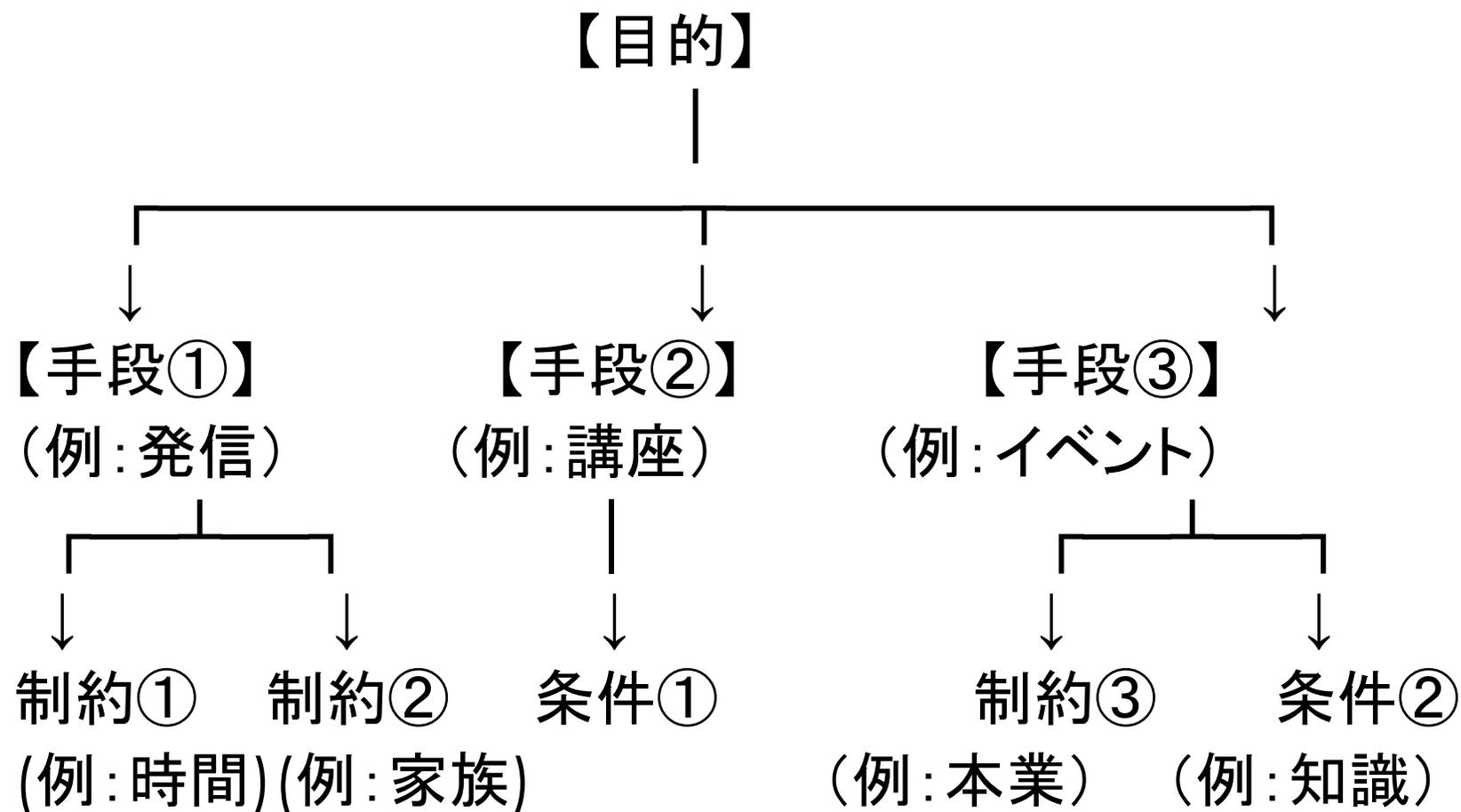
## Step 3: 制約・前提条件を書き出す

- 今のあなたが抱えている「制約」や「気になること」は？  
(例: 時間が限られている / 本業に支障を出したくない / 家族の理解が必要)

## Step 4: 構文木の形にしてみよう

- 「目的」から「手段」「制約」へと木の枝のように書き出してみてください。  
※つぎのページを参照してください

## Step 4: 構文木の形にしてみよう



## Step 5: 気づいたこと・感じたこと

- ワークを通して見えてきた「本音」や「気づき」を書いてみましょう。

# さいごに

構文木は、あなたの心の中を構造で見える化するツールです。  
モヤモヤを整理して、一歩踏み出すヒントにしてくださいね。



ありがとうございました。