



# Letting go with CHAMOMILE

*A clearing worksheet for your heart and mind*

Hija of Water × CHAMOMILE

— 心の奥に眠っていた“憧れ”と再会するために —

1/2

🍵 はじめに：

カモミールの香りを感じながらカモミールティーを淹れて、そっと湯気を眺めてみましょう。ふんわりとやさしく広がる香りに包まれて、“今の自分”から少し距離を置いてみてください。あなたの心の奥に、かつて持っていた夢や、無邪気な願いが残っているかもしれません。

✨ STEP 1：香りとともに、心をほどく質問

静かに深呼吸して、下の問いかけに目を通してみてください。思いついたことを自由に書き出しましょう。

🔵 Q1. あなたが「こんなふうになりたい」と思う人は、どんな人ですか？

– その人は、どんな表情をしていますか？

– どんな言葉を口にしていますか？

– なぜ、あなたはその人に惹かれるのでしょうか？

🔵 Q2. 子どもの頃、何をしているときが一番楽しかったですか？

– 夢中になっていた遊びは？

– まっすぐな気持ちで願っていたことは？

– 「大人になったら〇〇になりたい」と思っていたことは？

🔵 Q3. 最近、「いいなあ」と感じた誰かの姿はありますか？

– それはどんな場面？

– 何があなたの心を動かしましたか？

– その感情は、どこか懐かしくありませんか？



# Letting go with CHAMOMILE

*A clearing worksheet for your heart and mind*

Hija of Water × CHAMOMILE

— 心の奥に眠っていた“憧れ”と再会するために —

2/2

## 🌿 STEP 2 : あなたの“憧れ”に名前をつけてみよう

上の問いの中から、特に心に残った一つを選んで、そのイメージに名前をつけてみてください。

たとえば：「朝の光みたいな人」「夢に向かって走るあの子」「素直なまなざし」など。

これは、あなたの中にすでにある“光”の名前です。思い出すたびに、自分をやさしく導いてくれる存在になります。

## 🌻 STEP 3 : 子ども心にやさしく触れるアクション

ワークを終えたら、なにか小さな「子ども心」を取り戻す行動をしてみましょう。

たとえば…

- お気に入りのぬいぐるみに話しかける
- やって見たかったけど止めていたことに少しだけ挑戦してみる
- 今日は泣いてもいい！を自分に許す
- 好きだったお菓子や遊びを思い出す
- 空を見上げて、大きく息を吸う

心がふっとゆるんで、忘れていた自分の中の“童心”が目覚めますかもしれません。

## 🌟 おわりに：

憧れは、遠い誰かのものではなく、あなた自身の中にあつた“原点”なのかもしれません。

カモミールのやさしさに包まれて、心をほどいて、本当の願いともう一度つながってみませんか？