

あすコロ式 40代からの 人生アップデート教科書

別冊 1

人生アップデート のための ワークシート



40代からの人生アップデートを応援する
「星」と「心」のメディア

あすとろサヤコロ

「40代からの人生アップデート」のためのワークシート

- 🌈 ワーク①：太陽星座から「あなたの生きる目的＝なりたい人物像」を思い出そう（【STEP1】自分の生きる目的・使命を「思い出す」）

あなたはどんな人物像になりたいと思って生まれてきたのでしょうか。「別冊2：太陽星座が示す本当の自分（生きる目的・使命）」から、「思い出し」に行きましょう！

（注）あなたの太陽星座・月星座の調べ方
今は無料でホロスコープ（出生図）が作成できるサイトがたくさんありますが、あすろサイコロでは、以下のサイト（リアル西洋占星術）をご案内しています。▶ <https://horofor.com/>
具体的な作成方法を動画でご覧になりたい方はこちらから▶ <https://youtu.be/oMNqhVZ6-ms>

あなたの太陽星座 _____ 座（カスプにある場合は _____ 座も）

あなたの生きる目的・使命（なりたい人物像）は

- 🌈 ワーク②：月星座に示された「偽りの自分（あなたの古い価値観）」を手放そう（【STEP2】あなたに刷り込まれた「古い価値観」を手放す）

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、もはや不要となった「古い価値観」は何ですか？そして、それを手放すためには何をすればいいのでしょうか。「別冊3：月星座が示す偽りの自分と克服方法」から見つけに行きましょう！

あなたの月星座 _____ 座 月星座の反対星座 _____ 座

月星座の示す古い価値観とは？

あなたが偽りの自分を手放すためにすべきことは？（反対星座の要素の取り入れ）
⇒ これが「あなたの行動規範（クレド）」になります。

🌈 ワーク③：「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽星座のエネルギーを育もう（【STEP3】なりたい人物像に意識的に「なる」！）

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、どのように自分の言動をコントロール（選択）すればいいですか？「別冊 4：太陽星座のエネルギーとその育成方法」から見つけに行きましょう！

あなたの太陽星座 _____ 座（カスプにある場合は _____ 座も）

あなたの太陽星座のエネルギー

あなたの太陽エネルギーを育むにはどうすればいいか（出し方のコントロール法）

⇒ これが「あなたの行動規範（クレド）」になります。

✚ ワーク④：なりたい人物像になるための行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう

（【STEP4】なりたい人物像になるための行動規範（クレド）を日々実践する）

「あなたの行動規範（クレド）」を実践したことで、あなたの内面にどのような変化が生じましたか？どんな小さなことでもいいので、変化を記録しましょう。

また、あなたの内面が変化したことによって、外側の現実がどのようにアップデートされましたか。どんな小さなことでもいいので、変化を記録しましょう。

「40代からの人生アップデート」のためのワークシート（記入例）

📌 ワーク①：太陽星座から「あなたの生きる目的＝なりたい人物像」を思い出そう（【STEP1】自分の生きる目的・使命を「思い出す」）

あなたはどんな人物像になりたいと思って生まれてきたのでしょうか。「別冊2：太陽星座が示す本当の自分（生きる目的・使命）」から、「思い出し」に行きましょう！

（注）あなたの太陽星座・月星座の見つけ方
今は無料でホロスコープ（出生図）が作成できるサイトがたくさんありますが、あすろサイコロでは、以下のサイト（リアル西洋占星術）をご案内しています。▶ <https://horofor.com/>
具体的な作成方法を動画でご覧になりたい方はこちらから▶ <https://youtu.be/oMNqhVZ6-ms>

あなたの太陽星座 おうし 座（カスプにある場合は ふたご 座も）

あなたの生きる目的・使命（なりたい人物像）は

「地上に樂園を創る創造者」として、持続可能な豊かさを築き、自分も周囲も心から満たされる美しい環境を創造すること。また双子座の影響で、その豊かさを人々に伝え、知識として共有していくこと。

📌 ワーク②：月星座に示された「偽りの自分（あなたの古い価値観）」を手放そう（【STEP2】あなたに刷り込まれた「古い価値観」を手放す）

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、もはや不要となった「古い価値観」は何ですか？そして、それを手放すためには何をすればいいのでしょうか？「別冊3：月星座が示す偽りの自分と克服方法」から見つけに行きましょう！

あなたの月星座 やぎ 座 月星座の反対星座 かに 座

月星座の示す古い価値観とは？

「成功しなければ意味がない」「結果を出せる人間こそ価値がある」「甘えは許されない」という価値観。結果ばかりを求めすぎて過程を楽しめず、自分にも他人にも厳しくなりすぎて孤独感を感じやすい。

あなたが偽りの自分を手放すためにすべきことは？（反対星座の要素の取り入れ）

- 1. 成功よりも「過程を楽しみ、成長を感じる」ことを意識する
- 2. 社会的評価よりも「身近な人とのつながり」を大切にする
- 3. 一人で抱え込まず「人との支え合い」を大切にする
- 4. 責任だけでなく「自分の気持ち」も大切にする
- 5. 計画通りでなくても「流れに身を任せてみる」柔軟性を持つ

（注）これまで生きてこられた中で意識的・無意識的に克服しているものもあると思いますので、ご自身の内面と対話して当てはまるもの（行動規範として採用すべきもの）を取捨選択して下さい

🌈 ワーク③：「なりたい人物像」になるために、あなたの太陽星座のエネルギーを育もう（【STEP3】なりたい人物像に意識的に「なる」！）

あなたが「なりたい人物像（生きる目的・使命）」を生きるのに、どのように自分の言動をコントロール（選択）すればいいですか？「別冊 4：太陽星座のエネルギーとその育成方法」から見つけに行きましょう！

あなたの太陽星座 おうし 座（カस्पにある場合は ふたご 座も）

あなたの太陽星座のエネルギー

「安定させるエネルギー」：物事を継続し形あるものへと育て安定させる力。現実性・持続性・感受性が特徴。双子座の影響で軽やかさとコミュニケーション力も併せ持つ。

あなたの太陽エネルギーを育むにはどうすればいいか（出し方のコントロール法）

- 1. 頑固さを避け、新しいやり方を少しずつ取り入れる変化への柔軟性を持つ
- 2. 重く受け止めすぎず、軽く受け流すことを意識する
- 3. 執着を手放し、不要なものや習慣を見直す
- 4. 楽な道ばかり選ばず、未来の幸せにつながる努力をする
- 5. 物質的豊かさと心の充足のバランスを取る
- 6. （双子座要素）深い知識と軽やかなコミュニケーションを両立させる

（注）これまで生きてこられた中で意識的・無意識的に育まれているものもあると思いますので、ご自身の内面と対話して当てはまるもの（行動規範として採用すべきもの）を取捨選択して下さい

✚ ワーク④：なりたい人物像になるための行動規範を日々実践して、アップデートを実感しよう



（【STEP4】なりたい人物像になるための行動規範（クレド）を日々実践する）

「あなたの行動規範（クレド）」を実践したことで、あなたの内面にどのような変化が生じましたか？どんな小さなことでもいいので、変化を記録しましょう。

- 仕事で小さな進歩を「よくやった」と褒めるようになった。
- 失敗しても「次に活かせばいい」と軽く考えられるようになった。
- 「頑張らなきゃ」という緊張感が少し抜け、日々の小さな喜びを味わえるようになった。
- 自分に対して「まあ、いっか」と思えることが増えた。
- 気分が沈んでも、「それでも大丈夫」と思えるようになった。
- お金より心が温まる瞬間が大事だと思えるようになった。
- “理想の自分”と“今の自分”を比べて落ち込むことが減った。
- 家族や友人との会話を大切にできるようになり、心が軽やかになった。
- 「今がいいな」と感じる瞬間が増えた。
- 周りが優しく感じられるようになった
- 気持ちを言葉にすることに抵抗がなくなってきた
- 無理に役割を果たそうとせず、「私のままでいい」と思える瞬間が増えてきた。

また、あなたの内面が変化したことによって、外側の現実がどのようにアップデートされましたか。どんな小さなことでもいいので、変化を記録しましょう。

- 職場でふと出したアイデアを提案したら採用され、自信につながった。
- 職場で同僚との関係が改善し、協力的な雰囲気が生まれた
- 周囲から「雰囲気がやわらかくなった」と言われるようになった。
- 娘が「お母さん最近笑ってる」と言われて嬉しかった。
- 夫と一緒に料理しながら話す時間が何となく楽しみになってきた。
- プレッシャーの少ない人間関係が自然と増えた。
- 無理して頑張りすぎることがなくなり、ストレスが減って体調も良くなった。
- やりたいと思っていた副業がスタートできた。
- 近所の人と立ち話できるようになり、地域との繋がりが心地よかった。
- 完璧を手放して「とりあえずやってみよう」と動いたらチャンスが掴めた
- 忙しさを手放して、趣味や自然に触れる時間が増えた
- 人に頼ることで、逆に人からも頼られるようになり、信頼関係が深まった。
- 家族との会話が増え、以前より温かい家庭環境になった