



■はじめに■

あなたは自分自身の事、どれだけ知っていますか？

僕たちは、普段生活している中で
結構自分自身の事を理解しているつもりでも
ほとんど理解できていません。

どんな時に、どんな感情が湧いてくるのか

どんな時に、どんな行動をしているのか。

どんな所が人と違っていて

何を大切にしているのか。

例えば

「あなたの長所ってどんな所？是非3つ聞かせて下さい！」

なんて言われても
「う～ん、、、長所？ちょっとまっててくれる？」って
即答に困ってしまいますよね。

もし、自身の長所だけでも分かっていたら
他人と自分を比較することもなくなりますし
自分が、誰に、何をしてあげられるのか？

自分はこの人生で何をしたいのか？
どんな人間に憧れて、どんな人間で在りたいのか？

自分の長所が分かっているだけでも
これから、人生の目的を持つ上で必ず役に立ってきます。

これを良い機会にして
自分の深い部分にフォーカスしてみてください！

■ワークを終えて■

ワークを終えて、今後の参考の為に
ご意見、ご感想などを
アメブロでのメッセージ、またはメールでいただけると
大変嬉しく思います。
宜しくお願いいたします。

■ 価値観を探る質問 ■

それでは、これからワークに入りますが
価値観を探る質問は、全 32 項目で構成されています。

質問は 4 つのテーマに分類しています。

- ・「1～7」の質問は、あなたが理解している「自分」が見えてきます。
- ・「8～11」の質問は、なりたい自分像、あるべき自分の姿がわかります。
- ・「12～25」の質問は、あなたの人生の中心に何があるのかを導きます。
- ・「26～32」の質問は、あなたの心の中心に何があるのかを導きます。

まずは、じっくりと考えられる環境を創ってください。
雑音あまり入らないような静かな場所で実施していただく
より深い答えが出せると思います。
各質問は視野を「子供の頃」まで広げてみてください。

■ ワーク手順 ■

WORK 1 の質問を読んで
WORK 2 の、同じ番号の欄へ
質問の答えを記入していきます。
思いつくワードを、たくさん書き込んでください。
単語、短文どちらでも OK ですよ！

WORK 2 で書き込んだワードを
各テーマごとに分けて、WORK 3 へ書き込んで下さい。
テーマに分類することで、それぞれのワードが
より理解し易くなってきます。

WORK 3に記入したワードを深く観察して
WORK 4に、テーマとしてまとめみましょう。

例えばワードが
「家族」、「同僚」、「友達」など複数あるようでしたら
それは「人」を大切にしていると言えますから
テーマは「人」。

「走る」、「体育」、「汗をかく」などでしたら
「身体を動かす事」になりますから
テーマは「運動」や「行動」。

こんな感じでワードをまとめてみてください。

どうでしたか？

テーマにまとめることができたでしょうか？

この最終のテーマが
他の人とは違う、あなただけの持ち味
長所ですよ！
是非、この長所を明日から生かせるようにして頂けると
僕も嬉しい限りです。

あと
価値観は、環境や経験で変化していきますので
今日1回で終わりにせず、変化があれば都度実施してみてください。

また、知り合いや家族の方が、このファイルを欲しがっていたら
是非プリントアウトして渡してあげて、使ってくださいね！

それでは早速
ワークに入りましょう！！

■ WORK 1 ■

～長所を見出す自身の価値観～

1. 「気に入っている自分」ってどんなところですか？
2. 周りの人は、あなたを「どんな人」だと考えているでしょう？
3. 「自分ってスゴイな」って思うのは、どんな時ですか？
4. 他人との会話のテーマで最も多いのは何ですか？
5. どんな時に心が動かされますか？
6. あなたはできるのに、他人に対して「なぜできないの」と思うことは？
7. 何（誰）があなたに「やる気」を与えていますか？
8. どんな人を尊敬していますか？
9. 将来どんな人になりたいですか？
10. あなたの人生に最も影響を与えた人は誰ですか？
11. あなたにとって、最も大切な人は誰ですか？
12. 今最も興味があることは何ですか？
13. 時間を忘れて没頭できることは何ですか？
14. 何について学んだり、読んだりすることが大好きですか？
15. あなたはどのように一日の時間を過ごしていますか？
16. 何に時間を多く使っていますか？
17. 何に一番お金を使っていますか？
18. これまでに最も幸せだと感じたことはなんですか？
19. 子供の頃、何をしている時が楽しかったですか？
20. お金が貰えなくても、やりたいことは何ですか？
21. 自分の空間（部屋）を、どのようなもので満たしていますか？
22. 今はやってないが、本当はすべきだと思っていることは何ですか？
23. 今、最も学びたいと思うものは何ですか？
24. 制約がなく、仕事を選べるとしたら何をしますか？
25. 今日が人生最後の日だとしたら何をしますか？
26. 「他人に譲れないモノ」は何ですか？
27. 自分に語りかけるテーマで最も多いのは何ですか？
28. 何について最もよく考えていますか？
29. あなたはどんな時に、本当の自分を表現していますか？
30. あなたにとって理想の人生とは？
31. 10年後にどんな生活をしていきたいですか？
32. 人生の成功とはなんだと思いますか？

■ WORK 2 ■

～質問への回答～

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____

■ WORK 3 ■

～ワードをテーマに分類～

1. 「1～9」 理解している自分

2. 「10～13」 あるべき自分像

3. 「14～25」 あなたの人生の中心

4. 「26～32」 あなたの心の中心

■ WORK 4 ■

～テーマを探る～
