



＜自分を知るワーク＞

・ 自分を知る（1）

知っている様で知らないのが自分自身の事です。ゆっくりと思い出しながら自分の棚卸しをしていきましょう。

■小さい頃の夢はなんだったのでしょうか？

小学生

中学生

高校生

大学時代の夢

■自分の嫌な所 なぜ嫌なののでしょうか？どうすれば治せるのでしょうか？そのままでいいという理由があればなんなのでしょうか？

■自分の弱い所

■自分の強み

■自分の今までの恋愛はどんな恋愛を経験してきましたか？甘い思い出・苦い思い出・成功談・失敗談・強く覚えている人との思い出など…

■自分の家蔵：どんな家族ですか？父親、母親、兄弟との関係や性格、印象、尊敬する点、嫌だった事、今の関係など…

・ 自分を知る（２）

■最も関心を持っている３つ 関心を持っている３つと理由についても書いていきましょう

■人生のこだわりの書き出し 優先順位をつけましょう！理由も書いていきましょう

仕事の内容 財力、権力、ステイタス 人間関係、友人関係 家族、休日の過ごし方、趣味

■最も大切なもの（７分間で１位～５位まで選ぶ）

・ 家族（両親・兄弟・その他） ・ 友人（含む、先輩、後輩） ・ 時間 ・ 趣味 ・ お金（収入） ・ 恩師 ・ 地位 ・ 夢 ・ 名誉 ・ 愛情・権力
・ 安定・恋人（将来の妻） ・ 生き方 ・ 健康 ・ その他

■夢の一覧（死ぬまでに実現したい事）を箇条書きで書いていきましょう！

■人間関係の得意不得意とは？ どんな人（世代・性別・性格・立場など）の人間関係が得意・不得意ですか？具体例

・ 自分を知る（3）

■影響を受けた人

■お世話になった人

■憧れる人物について：実在する人物で会うだけで目が覚めたり、勇気が湧いてくる魅力的な人はいますか？

・ 名前 ・ どんなところに憧れるのか？ 会った時の感想

■苦しかった経験

■一生懸命だったこと

・ 自分を知る（４）

日々仕事をされていますが、ここで改めて考えて欲しいのが何の為に働くのか？という事です。
＜自分の使命と人生のテーマ・野望＞自分の仕事観を整理してしましましょう。何度も何度も考えてください。

・ あなたの人生におけるテーマを一言で言うとなんですか？（詳しくは...）

・ あなたの野望を一言で言うと？ なぜ、そのような野望を持つに至ったのか？

■ 自分に足りないもの（自分で正確に把握できている人はあまりいません。客観的な視点を取り入れ、掘り下げて考えてみましょう）

・ 自分を知る (5)

■死ぬまでに実現したい事（本音で書いていきましょう）

・ 家庭に関する事 ・ 仕事に関する事 ・ 遊び趣味に関する事 ・ その他

■40代 50代 60代の自分について具体的に明確化していきましょう。

・ 家族 ・ 仕事（地位・世の中への影響） ・ 経済面 ・ 趣味 ・ ライフスタイル

■両親について

・ 育った家庭について、両親に共感できる場所とは？

・ 共感できない場所、自分はそうしたくないと思う場所はどこですか？ では、自分はどのようにしたいのか？

■自分のこだわりとは？

■仕事へのこだわりとは？



＜自分の強み発掘ワーク＞

・ 自己PR

- ・ 大人のコミュニケーションを成立さ得るためにも、ことさらアピールという事ではなく、場を和ませられる自分らしいエピソードをいくつか用意しておきましょう！

- 自分の強みはなんですか？過去のささいな出来事でもやりきった事と言える事がありますか？

- オリジナルで自分PRを書いてください

<自分らしさを表すエピソード、場を和ませるエピソード>