

100%やりたいことをやろう！

自分の幸せ
家族の幸せ

どういう状態が理想ですか？

自分軸

- ☆自信をもつことができる！
- ☆他人の言動に左右されない！
- ☆本当に欲しいもの・好きなものがわかる
- ☆行動力がアップする
- ☆孤独感がなくなる
- ☆相手を大切に思いやるようになる！

やりたいこと・やりたくないこと

棚卸過去～喜怒哀楽・克服体験～

	嬉しかったこと	悲しかったこと 悔しかったこと	怒ったこと	言われてうれしかった 言葉は？	〇〇だから、××しな いといけないと思って いたことは？	克服・乗り越え体験	
小学生まで							
中学生まで							
高校生まで							
大学生まで							
アルバイトや部活							
社会人になってから							
結婚してから							
子供が生まれてから							

棚卸過去～興味～

	熱中したこと	チャレンジしたこと	時間を費やしてきたこと	お金を使ってきたこと	自分に腹が立ったこと	買ったことが多い本のジャンル	あなたの部屋にはどんなものが多いですか？
小学生まで							
中学生まで							
高校生まで							
大学生まで							
アルバイトや部活							
社会人になってから							
結婚してから							
子供が生まれてから							

思い出するために

- ①どんな小さいことでも書き出します
- ②アルバムを見ながらだと思い出しやすい
- ③人に見せなくてもよい

過去の棚卸をして、気づいたこと&
感じたことをまとめてみよう！
喜怒哀楽でまとめると自分の感情
の動きがわかります。

喜怒哀楽について
教えてください

強みを引き出す質問

- ①あなたが今まで取得した資格・経歴・学習してきたことは？
- ②あなたが生きてきた中で、自慢できることは？
- ③「ここ教えてほしい」と相談される分野は？
- ④昔からほめられるところがありますか？
- ⑤インパクトのある経験はありますか？
- ⑥SNS投稿などを見て、どんな人を見たら不快に感じますか？(嫉妬や妬み)なぜですか？
- ⑦あなたが生きていくうえで、譲れないことは何ですか？

大好きなこと・嫌いなこと
100個以上

未来計画の作り方

5年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

3年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

1年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

なりたい自分になるために、
大好きなことから何をやる、
嫌いなことから何をやらないか
決めましょう！