

## セルフQ&A (価値観の棚卸し)

私たちが生活する上で、他者とのコミュニケーションは大きなものです。家族、友人、職場、地域あなたの周りにはどれだけの方がいるでしょうか。日常の中でミスコミュニケーションにより、お互いに悲しみや誤解が生まれてしまうことがあります。「伝えているはずなのに伝わっていない」その理由には「価値観」の違いが関係しています。毎日の積み重ね、生育環境、地域環境、触れる情報などあらゆるものによって私達の「価値観」は変化しています。このワークではあなたの価値観について言語化していきます。

まずは自分の事を知る事から、他者との違いに気がつくこともできます。過去や現在、そして出会っていく未来で価値観は変わっていくものです。自分の棚卸をするイメージでゆったりを取り組んでみてください。順番に書く必要はありません。少しずつでも自分の中にある大切なキーワードや琴線に触れるものを可視化する目的です。

1. 子どもの時を思い出してみてください、どんな遊びに夢中でしたか？
2. 子どもの頃に憧れたヒーローやヒロインなどはいますか？
3. 子どもの頃に憧れたヒーローやヒロインのどんな所に惹かれますか？
4. 子どもの頃に憧れたヒーローやヒロインが今目の前にいたとしたらどんな言葉をあなたにかけてくれそうですか？
5. 子どもの頃と今と比べてみて、夢中になれる事、好きな事の共通点は何ですか？
6. 生まれてから小学6年生までで一番嬉しかった出来事はなんですか？
7. 今現在、最近の趣味や夢中になれている事はどんなことですか？
8. 人から言われるあなたにとってうれしい言葉は何ですか？
9. 自分が飽きずにできたプロジェクトや仕事や活動はどんなものがありますか？  
日常生活の中の小さな習慣でも構いませんので10個挙げてみてください。
10. 家族や先輩、本などで出会った言葉で印象的な言葉や大事にしたい言葉を書いてみてください。
11. これまでどんなことに時間とお金を費やしてきましたか？
12. 使いきれないほどの財産を手にしたとしたら、何をしたいですか？
13. 財産やお金がなくてもしたい事は何ですか？
14. ある日突然使いきれないほどの財産を手にしたとしたら、やめたい事は何ですか？
15. 絶対にやりたくない仕事は何ですか？そこから分かる苦手なこと・得意なことは何ですか？
16. 1年間、休暇があったら何をしたいですか？それが出来ている事を想像したときにどんな気分ですか？
17. 余命1年と宣告されたら何をしたいですか？
18. 思い描く自分の最高の理想像、最高の生活、一日のスケジュールなどを聞かせてください
19. これまでの人生で成果が出たことは何ですか？  
3つの体験について書いてください。どんな環境で、何を考えて、どんな行動をして成果を出したのかなるべく具体的に書いてみてください
20. 子どもの頃、昔は得意だったことはなんですか？具体的なエピソードを小学生の頃を思い出して書いてみてください。
21. 意識しなくても上手にできること、すんなりできることは何ですか？具体的に教えてください。
22. これまでの人生で一番充実感を感じていたのはいつですか？具体的に何をしていた時ですか？
23. これまで「何でこんなこともできないの？」と周りの人に思ったことは何ですか？  
周りの人にそう思ってしまうのは、あなたが当たり前に見える得意なことだからです。
24. ほかに人よりも早く、もしくはうまくできるように思えるものは何ですか？
25. 今得意なことはなんですか？具体的な経験も合わせて書いてみてください。
26. 自分の好きな事や夢中なことに取り組んでいた時期を振り返ってみてください。その時期はどんな環境にいましたか？
27. 自分の好きな事や夢中なことに取り組んでいた時期の環境と今現在の環境のギャップは何ですか？
28. 自分の好きな事や夢中なことに取り組める環境にするために、自分ができそうな事は何ですか？
29. 自分の好きな事や夢中なことに取り組める環境にするために、  
自分ができそうな事の中で今すぐに始められそうなことは何ですか？
30. これまで周りの人から「ありがとう」と感謝されたことはどんなことですか？具体的に教えてください。
31. 仲のいい人に「自分の強みってなんだと思う？」と聞いてみてください。具体的なエピソードもお願いしてみましょう！
32. 親や先生によく注意されたことは何ですか？  
人から注意されるのは自分の飛び抜けているポイントのひとつです。そこからわかる得意なことや伸びしろは何だと思えますか？
33. 仲のいい人に「自分の弱みってなんだと思う？」と聞いてみてください。  
耳が痛いと思いますが他者から見たあなたを知る大きな気づきになります。

34. これまでで一番大きな挫折・後悔していることはなんですか？  
挫折・後悔だと感じるのには力を入れて取り組んでいたことだからです。ここからわかるあなたの伸びしろは何ですか？
35. 苦手なことは何ですか？それを裏側から見るとどんな得意なこと、伸びしろがありそうですか？
36. あなたと一緒にいると「〇〇」と言われることはありますか？  
ぜひ書き出してみてください、それはあなたが無意識に人に与えているエネルギーです。
37. 自分の好きなところはどこですか？自分の好きなところは、得意なことが関わっていることが多いです。
38. マイタイムラインの中で気持ちが上がっていた時期を振り返ってみてください。  
その時期に入る前には自分はどんな行動をしていましたか？
39. 今の自分に足りていないと感じることは何ですか？具体的にどんな時にそれを感じますか？
40. 今の自分に足りていないと感じることは何ですか？それを裏側から見るとどんな気づきがありますか？
41. これまでの人生で自然とできたこと、やっけていても全く苦なく楽にできたことは何ですか？
42. 人からどんな性格だと言われますか？  
何が向いていると言われたことがありますか？そこからわかるあなたの得意はなんですか？
43. 長い間抱えてきたコンプレックスや、悩みはなんですか？具体的にどんな経験からその悩みが生まれていますか？
44. 長い間抱えてきたコンプレックスや、悩みのルーツは何ですか？頭に思い描く言葉を書き出してみましょう
45. 長い間抱えてきたコンプレックスや、悩みがあるからこそ、自分にできることは何だと思えますか？
46. 心のワクワク感を感じるのはどんな時ですか？具体的に教えてください
47. ホットとする事、生活の中で自分へのご褒美など、好きな事のリストアップをしてみてください
48. 最近幸せや充実感を感じた1日は、どんな1日でしたか？
49. ワクワクするトピックスや、胸が熱くなるカテゴリーはありますか？
50. 何をしているときに幸せを感じますか？
51. もしお金の心配がなく、どんなことでも仕事にできるとしたら何を仕事してみたいですか？  
今できる出来ないは置いておいてください
52. 周りの人に感謝され、尊敬されるとしたら、どんなことを仕事にしてみたいですか？
53. これまでに勉強してきた中で、面白かったことや、また勉強したいと思う事は何ですか？
54. 今現在学んだり勉強したりしていることはありますか？または勉強したいと思う事はありますか？
55. お金を払ってでも勉強してみたいことは何ですか？
56. 「これに出会えて良かった!」と思える分野・ジャンル・ものはありますか？
57. 小学生・中学生だった頃、大人になったらやりたいと思っていたことはなんですか？  
どの仕事のどんなところに魅力を感じていましたか？
58. 今新しくやってみたいことは何ですか？
59. これまで読んできた本や映画の中で、一番好きなものは何ですか？おすすめを3つ、理由も添えて挙げてみてください。
60. あなたが克服してきた悩み、もしくはこれから解決したい悩みやコンプレックスはなんですか？
61. 今社会において問題だと感じることは何ですか？
62. これまでどんなことに、お金や時間を使ってきましたか？
63. つい人に熱く語ってしまうことは何ですか？
64. 家族や友人とどんなことを話すのが好きですか？
65. 一般的には高価でも、自分には安く感じるものは何ですか？
66. やりたいけれど、まだやれていないことは何ですか？どうしたら、やれそうですか？
67. できれば、毎日持ち歩きたいものはなんですか？
68. 「これに出会えて救われた!」と思えるもの・ジャンル・人はありますか？
69. 仲のいい人に「自分ってどんな分野に興味がありそう?」と聞いてみてください。その理由も聞いてみましょう!
70. 「なんで?」「どうすれば?」など疑問を感じることは何ですか？
71. 自分が一貫して興味を持っているテーマは何ですか？
72. 自分が大事にしたい価値観を思い返してみてください。その価値観を実現できそうな分野や場所は何ですか？
73. 第三者のつもりになって考えてみてください。普段自分はどんなことに興味を持っていますか？
- 74.好きな色は何色ですか？その色のどんなところが好きですか？
75. 10年前の自分に今声をかけるとしたらどんな言葉をかけますか？
76. 20年後の自分に話ができるとしたらどんなことを聞きたいですか？
77. 20年後の自分は、どこで何をしていますか？
78. 人生最後の日に、あなたが思い描く後悔はありそうですか？それはどんなことですか？
79. あなたのお葬式に参列してくれた人は、あなたのことをどんな風に話してくれていそうですか？
80. 行ってみたい国や場所はどこですか？そこでどんなことがしたいですか？
81. 最近出会った言葉で印象的なものはなんですか？
82. 今まで出会った人で魅力的だと感じた部分はどんなところですか？