やりたいことの見つけ方シート

名前：＿＿＿＿＿＿＿＿

1. 起業する事業でどの程度稼ぎたい（所得）と考えていますか？

回答例：自分が生活する分の月20万円。趣味がお金になればいいので月３万円。生産量から考えて月10万円程度

1. 「科学的適職」という書籍で紹介されている、攻撃型・防御型の診断を実施し、攻撃型だったか防御型だったかをお書きください。<https://tenshoku-road.com/tekisyoku16/>

|  |  |
| --- | --- |
| **攻撃型に適した職業例**  コンサルタント  アーティスト  起業家  ソーシャルメディア系  コピーライター | **防御型に適した職業例**  事務員  技術者  経理係  データアナリスト  弁護士 |

1. 価値観キーワードを見つけるために以下の質問に答えてください

Q1. 尊敬する人、尊敬する友人、好きなキャラクターは誰ですか？その人のどんなところを尊敬していますか？

Q2. 幼い頃や思春期にあった、今の自分に一番大きな影響を与えている出来事 or 経験は何ですか？それらが自分の価値観にどう影響を与えましたか？

Q3. 今の社会には何が足りないと思いますか？

Q4. 「自分って人生で何を大事にしてそうかな？」と周りの人に聞いてみてください。

そう思った具体的なエピソードも聞けるといいです。

Q5. 自分の子どもを育てたり、他人に助言するときに、一番伝えたいのはどんな行動で、

一番伝えたくないのはどんな行動ですか？

5つの質問の答えから見えてきた、価値観キーワードは何ですか？10個以上書き出すのが目安です。

例：夢中、シンプル、感謝、正確、美、挑戦、信頼、友情、健康、自由、自立、女性、子ども、発達

1. 得意なこと（才能）を見つけるために以下の質問に答えてください

Q６. これまでの人生で充実していた体験は？

Q7. 最近イラッとした、もしくは心がザワザワしたのはいつ？

Q8. 仲のいい人に「自分の長所って何だと思う？」と聞いてみてください。

Q9. 明日仕事をやめてしまったとして、もっとやりたかったと感じるのはどの部分でしょうか？仕事をしていない場合は前の仕事について考えてください

Q10. これまでの人生で成果が出たことは何ですか？どうやって成果を出しましたか？

5つの質問から見えてきた、あなたの得意なこと（才能）は何ですか？

●好きなこと（情熱）を見つけるために以下の質問に答えてください

Q11. 今お金を払ってでも勉強したいことはありますか？

Q12. 本棚にはどんなジャンルの本が眠っていますか？

Q13. これに出会えて「良かった！」「救われた！」と思える分野・ジャンル・ものはありますか？

Q14. これまで生きてきた中で「お礼を言いたい仕事」は何ですか？

Q15. これまでの人生で世の中に対する怒りを感じたことは何ですか？

5つの質問から見えてきた、あなたの好きなこと（情熱）は何ですか？

1. 好きなこと（情熱）と得意なこと（才能）を掛け合わせて考えられるやりたいこと候補を考えてみてください。