

## 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

② 「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	防御型に適した職業例
コンサルタント	事務員
アーティスト	技術者
起業家	経理係
ソーシャルメディア系	データアナリスト
コピーライター	弁護士

③ 価値観キーワードを見つけるために以下の質問に教えてください

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

④ 得意なこと(才能)を見つけるために以下の質問に教えてください

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教えてください

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？

⑤ 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。

※やりたいことの見つけ方 P172 より抜粋

八木仁平の例

好きなこと [情熱]	得意なこと [才能]	やりたいこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>自己理解</li> <li>ボードゲーム</li> <li>ファッション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新しいことを学び続ける</li> <li>情報を整理して体系立てて説明する</li> <li>不特定多数に届けるための仕事をする</li> <li>練習ではなく本番を増やす</li> <li>言葉で人の背中を押す</li> <li>納得できる戦略を立てることに時間を使う</li> <li>自分・他人の強みに気づいて活用する</li> <li>新しい事業を立ち上げる</li> <li>ワクワクするアイデアを考える</li> <li>どこまでも満足せずにこだわる</li> <li>成功か失敗かが明確な目標を立てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己理解を体系立てて伝える人</li> <li>自己理解を学んで人前で教える人</li> <li>自己理解を研究する人</li> <li>ビジョンの実現をサポートする戦略コンサルタント</li> <li>独立したい人向けの起業コンサルタント</li> <li>教育系のボードゲームをどんどん作る人</li> <li>教育系ボードゲームの作り方を教える人</li> <li>教育系のおもちゃを遊んで比較紹介する人</li> <li>ボードゲームについて発信する</li> <li>自分のタイプに合わせた服装を教えるファッションコンサルタント</li> <li>ファッションデザイナー</li> <li>プロボードゲーマー</li> </ul>