

【簡易版 sheet1】今の夢と憧れの人物

①あなたが今、「死ぬまでに実現したい」と思うこと、やってみたいこと、野望などを、時系列や難易度、思いの強弱、シゴト・遊びなど切分けを気にせず、思いつくまま挙げてみましょう。具体的でないものがあっても OK です。

②あなたが憧れている人物を挙げ、どんなところに惹かれているかを書いてみましょう。架空の人物でも OK です。

憧れの人物名	どんなところに惹かれるか

【簡易版 sheet2】好きなこと・楽しかったこと

①あなたの好きなこと・楽しかったことをできるだけ多く挙げてみましょう。

誰に見せるものでもないので、自由に何でも OK です。

また、それらが好きな理由も書いてみましょう。

あなたの好きなこと /

楽しかったこと / うれしかったこと

--

なぜ好きなのか /

楽しかったのか / うれしかったのか

--



②あなたの好きなこと・楽しかったこと・うれしかったことの共通点

= これからどんな喜びを追い求めたいのか

--

【簡易版 sheet3】 悔しかったこと・満たされなかったこと

①家庭環境や生き立ちなどで、くやしさを寂しさなど満たされなかったことを
自分に正直に挙げてみましょう。

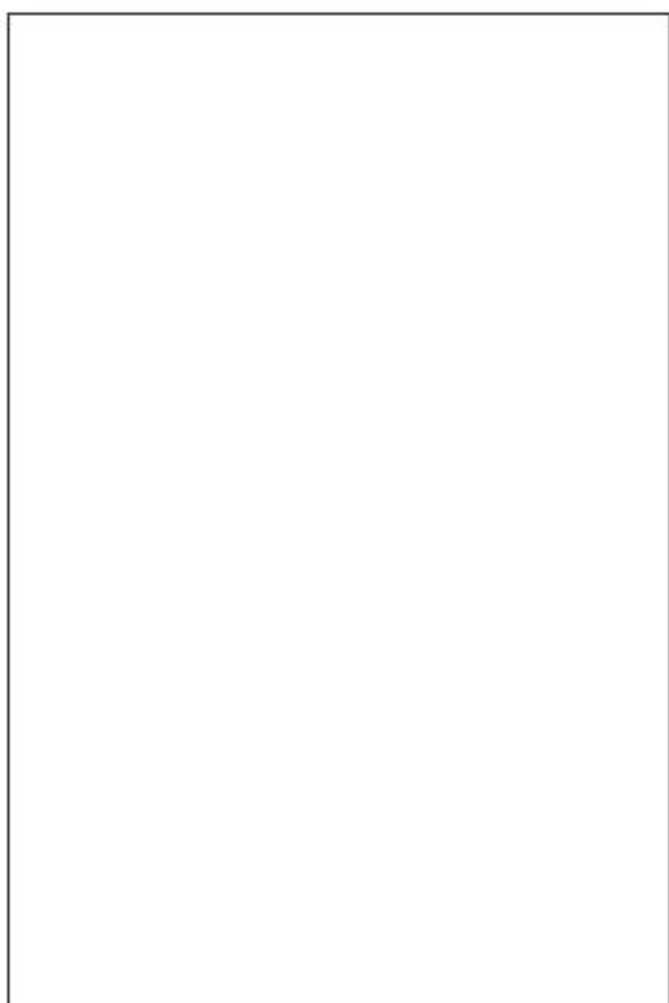
悔しかったこと /

満たされなかったこと / コンプレックス



なぜ悔しかったのか /

満たされなかったのか / コンプレックスなのか



②悔しかったこと、満たされなかったことなどの共通点
= これからそれを満たすべく、追い求めたいと思えるか



【簡易版 sheet4】 自分の好きなところ・嫌いなところ

自分に正直に書き出してみましょう。

誰かに見せるものではないので、自分に素直になって考えましょう。

好きなところ	具体例

嫌いなところ	具体例

【詳細版 sheet5】 親に愛された記憶

①あなたは幼いころ、両親からどの程度愛された記憶がありますか。

②現在、あなたと両親との関係は健全、良好ですか？

-10～+10で評価すると、 _____



③ご両親はどのように知り合い、どのような時代背景の中、家庭を持ち、仕事をし、家事をし、どんな思いであなたを生み、育ててきましたか。

当時の社会の動きと親の事情について調べ、想像すること。

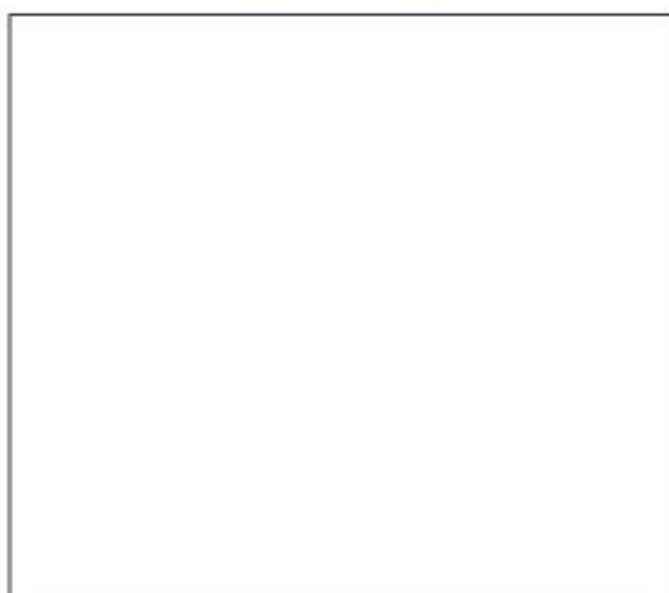
【簡易版 sheet6】「あなたの長所」と「短所の推測」

sheet①～⑤の中で、あなたの長所はどんなところだといえるでしょうか。

また、そのような長所がある人は、一般的にどのような短所があると推測できますか？

短所の推測は、あなた自身の短所ではなく、一般的に「その長所を持つ人」には、
どのような短所があるかという視点で考えてみましょう。

あなたの長所・こだわり

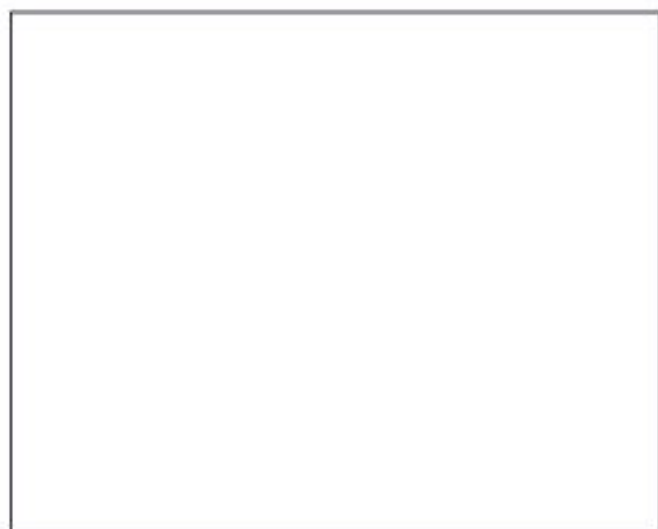


そのタイプの人にありがちな短所



あなたの短所の見直し

対：課題



対：人間関係

