

【詳細版 sheet2】 学生生活マトリクス 1

今までの生活を振り返り、どのように過ごしたか思い出して下さい。

まずは、中学校卒業まで。特にこの時期の親との関係は重要です。

	幼児・小学校時代	中学校時代
勉強 成績		
クラブ サークル		
趣味 恋愛		
友人 関係		
家族 関係		
影響を 受けた人		
当時の夢		

【詳細版 sheet3】 学生生活マトリクス 3

さきほどと同じように、広告時代、浪人した人は浪人時代について、
どのように過ごしたか思い出して下さい。

	高校時代	浪人時代
勉強 成績		
クラブ サークル		
趣味 恋愛		
友人 関係		
家族 関係		
影響を 受けた人		
当時の夢		

【詳細版 sheet4】 学生生活マトリクス 3

あなたの大学時代を振り返り、どのように過ごしたか
できるだけ具体的に詳細に思い出して下さい。
留年の場合は自分で欄をつくるようにしてください。

	大学 1 年	大学 2 年	大学 3 年
勉強 成績			
クラブ サークル			
趣味 恋愛			
友人 関係			
家族 関係			
影響を 受けた人			
当時の夢			

【詳細版 sheet3】対人関係マトリクス 1

これまでの生活を振り返り、対人関係はどうであったか思い出して下さい。

	幼児期	小学校	中学校	高校	大学
父親					
母親					
兄弟姉妹					
祖父祖母 など					
親友					
その他 友人など					
先輩					
後輩					
恋人					
先生					

【詳細版 sheet6】 経験マトリクス 1

今までの生活を振り返り、どのような経験をしてきたか思い出してみましょう。

まずは中学卒業まで。同じ経験が重複しても問題ありません。

	小学校時代	中学校時代
一生懸命だったこと		
楽しかった経験		
苦しかった経験		
挫折経験		
感動した経験		
プライドを満たした経験		
頭角を顕した経験		
リーダーシップを 取った経験		
みんなで何かを 創った経験		
独自のアイデア経験		
異種との交流経験		
影響を受けた経験		
影響を与えた経験		

【詳細版 sheet7】 経験マトリクス 2

さきほどと同じように、高校時代、浪人した人は浪人時代について、
どのような経験をしたか思い出してみましょう。

	高校時代	浪人時代
一生懸命だったこと		
楽しかった経験		
苦しかった経験		
挫折経験		
感動した経験		
プライドを満たした経験		
頭角を顕した経験		
リーダーシップを 取った経験		
みんなで何かを 創った経験		
独自のアイデア経験		
異種との交流経験		
影響を受けた経験		
影響を与えた経験		

【詳細版 sheet8】 経験マトリクス 3

さきほどと同じように、大学時代について、
どのような経験をしたか思い出してみましょう。

	大学時代
一生懸命だったこと	
楽しかった経験	
苦しかった経験	
挫折経験	
感動した経験	
プライドを満たした経験	
頭角を顕した経験	
リーダーシップを取った経験	
みんなで何かを創った経験	
独自のアイデア経験	
異種との交流経験	
影響を受けた経験	
影響を与えた経験	

【詳細版 sheet9】 人間関係ネットワーク

あなたには、どんな人的交流がありますか。
思いっくだけの人間関係ネットワークを書き出してみましょう。

交際のあるグループなど



具体的な関係および深さ



交際のあるグループなど



具体的な関係および深さ



交際のあるグループなど



具体的な関係および深さ



交際のあるグループなど



具体的な関係および深さ



交際のあるグループなど



具体的な関係および深さ



【詳細版 sheet10】 人間関係の得手不得手

①どんな人（世代、性別、性格、立場など）の人間関係が得意ですか。

②どんな人（世代、性別、性格、立場など）の人間関係が不得意ですか。

③なぜその人が不得意なのか。どんな思い込みがあるのでしょうか。

--

【詳細版 sheet11】 長所・短所の理由

あなたの長所・短所を他人にフィードバックしてもらい、
その中からさらに3つを選んで、なぜそう思われたのか考えてみましょう。

長所

短所

自分が客観的に考える、長所・短所の理由



【詳細版 sheet12】 自分の「ウリ」と「弱点」

あなたが考える「あなたのウリ」とは何でしょう。

また、それをもっている人には”一般的に”どんな弱点を持っているのでしょうか。

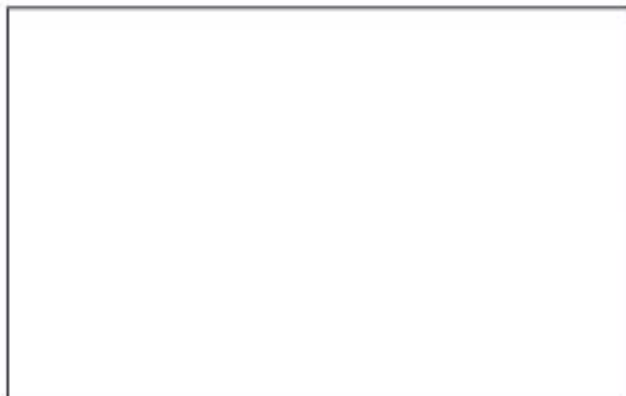
自分にあてはまるかどうかは気にせずに、考えてみましょう。

あなたが考える「あなたのウリ」

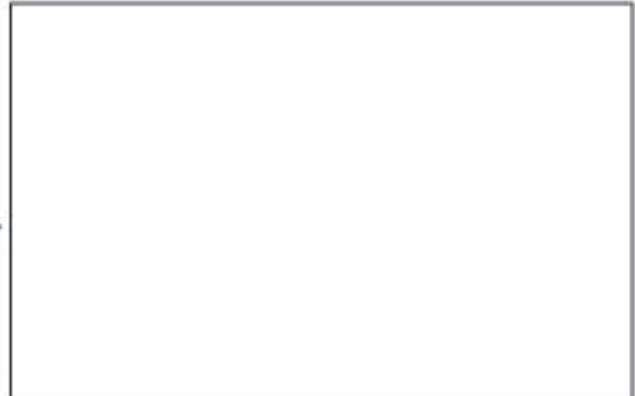
そのウリを持っている人が、
“一般的に” 持っていがちな「弱点」



→



→



→



【詳細版 sheet13】 小さい頃の夢

あなたは小さい頃、どんな夢をもっていましたか？

「大人になったら実現したい」と思っていた小さい頃の夢を挙げてみましょう。

大学生時代



高校生時代



中学生時代



小学生時代

【詳細版 sheet14】 親父とお袋

あなたは親の生き方に、どんなところで共感できて、
どんなところで共感できませんか。箇条書きで書いてみましょう。

①共感できるところ、自分もそうしたいと思えるところ

②共感できないところ、自分はそうしたくないと思えるところ



では、あなたはどのようにしたいですか。

【詳細版 sheet15】最も大切なもの

あなたにとって最も大切なものは何ですか。

以下の中から、順に 5 つ選んで下さい。合わせてなぜ大切なのか理由も教えてください。

- | | |
|------------------|----------------|
| ・ 家族 (両親、兄弟、その他) | ・ 友人 (含む先輩、後輩) |
| ・ 時間 | ・ 趣味 |
| ・ お金 (収入) | ・ 恩師 |
| ・ 地位 | ・ 夢 |
| ・ 名誉 | ・ 愛情 |
| ・ 権力 | ・ 安定 |
| ・ 恋人 (将来の夫 / 妻) | ・ 生き方 |
| ・ 健康 | ・ その他 |



	選んだもの	理由
1		
2		
3		
4		
5		

【詳細版 sheet16】 憧れのワーキングシーン

あなたにとっての「仕事に関する憧れ」を象徴するシーンの写真をピックアップしましょう。
どんなところに惹かれるのでしょうか。

①憧れのビジュアルイメージ

憧れの「写真」をここにはってください。

②どんなところに惹かれるか

【詳細版 sheet17】 30 歳の私、40 歳の私

30 歳の自分がどうなっていたいのか、現時点で考える自分の理想像を
できるだけ詳しく具体的に書いてみましょう。

私が 30 歳になるのは、 年 月 日 = 年後	私が 40 歳になるのは、 年 月 日 = 年後
1. 家族	1. 家族
2. 仕事 / 地位 / 世の中への影響	2. 仕事 / 地位 / 世の中への影響
3. 経済面 (年収)	3. 経済面 (年収)
4. 居住地	4. 居住地
5. 趣味	5. 趣味
6. ライフスタイル	6. ライフスタイル

【詳細版 sheet18】 まとめ「私のビジョン」

①私はどんな人間か（エッジ、コア、こだわり）

②Being(どんな人間になりたいか)

③Having(何を手に入れたいか)

④Giving(世の中への影響。どんな人たちに、どんな影響を与えたいか)

⑤私が選んだ仕事（業界、職種など）

【詳細版 sheet19】 人生のこだわり

現時点における、あなたの人生に対する「こだわり」を箇条書きで書き出してみましょう。

4つの箱の中心に優先順位をつけましょう。

社会のインパクト	財力 / 権力
人間関係	家族 休日の過ごし方 趣味など