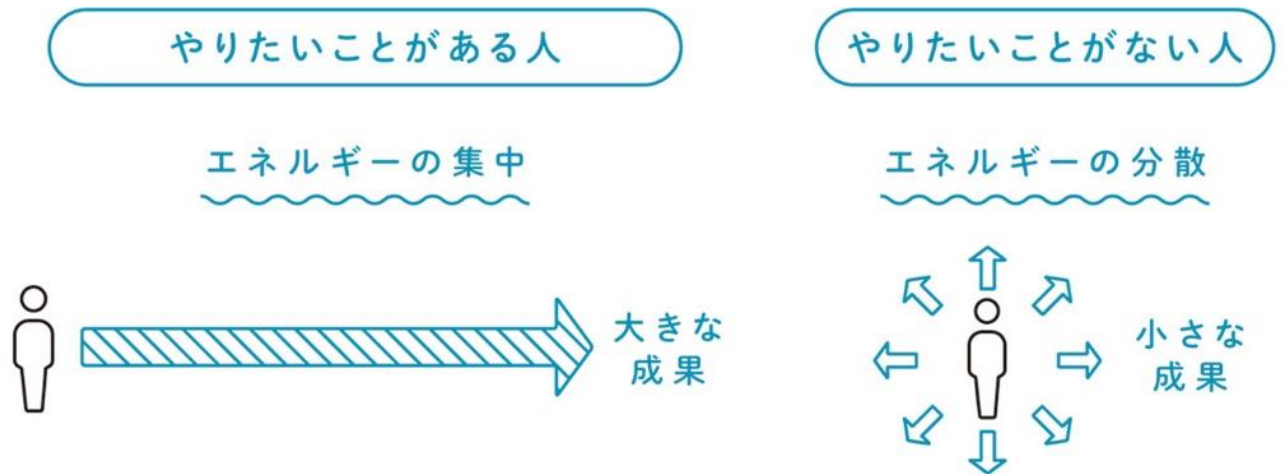
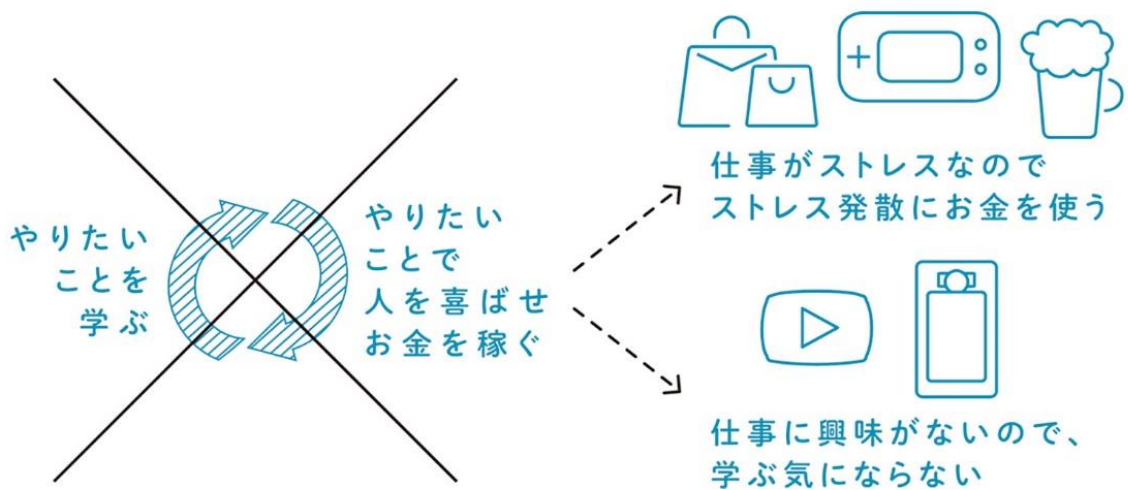
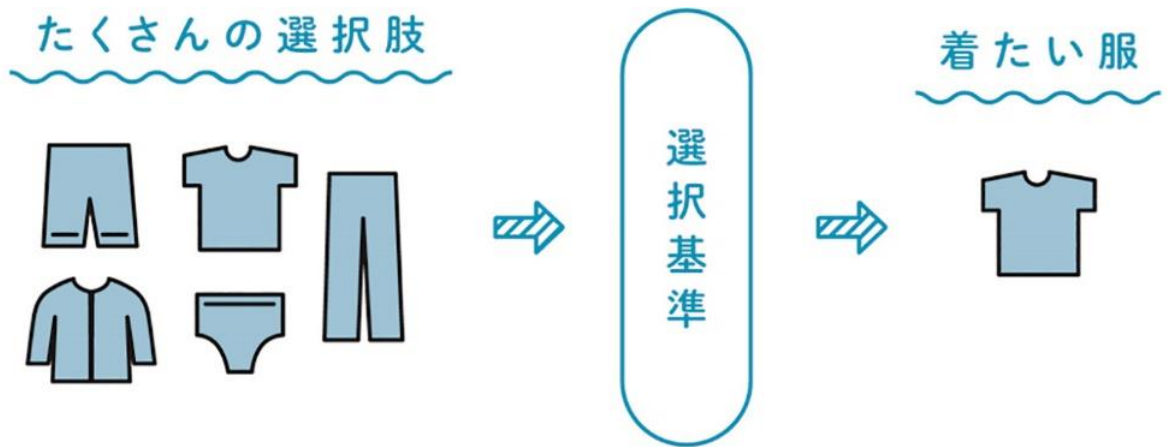






やりたいことを見つけないと成長ループには入れない







~~一生続けられることで
なければいけない~~

今一番やりたいことを
やればいい

~~やりたいことを
見つけた時には
運命的な感覚がある~~

やりたいことを
見つけても
最初は興味レベル

~~人のためになること
じゃないといけない~~

自分のために
生きることが
人のためにもなる

~~見つけるには
行動するしかない~~

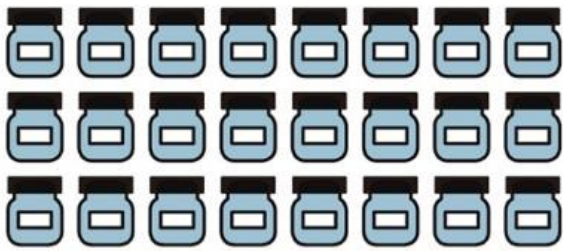
見つけるには
自己理解するしかない

~~やりたいことが
仕事にならない~~

実現手段は
社会の中にある



（24種類のジャム）



（6種類のジャム）



人は選択肢が多いと決められず、
「選択しない」という選択をする

「平成元年」 世界時価総額ランキング

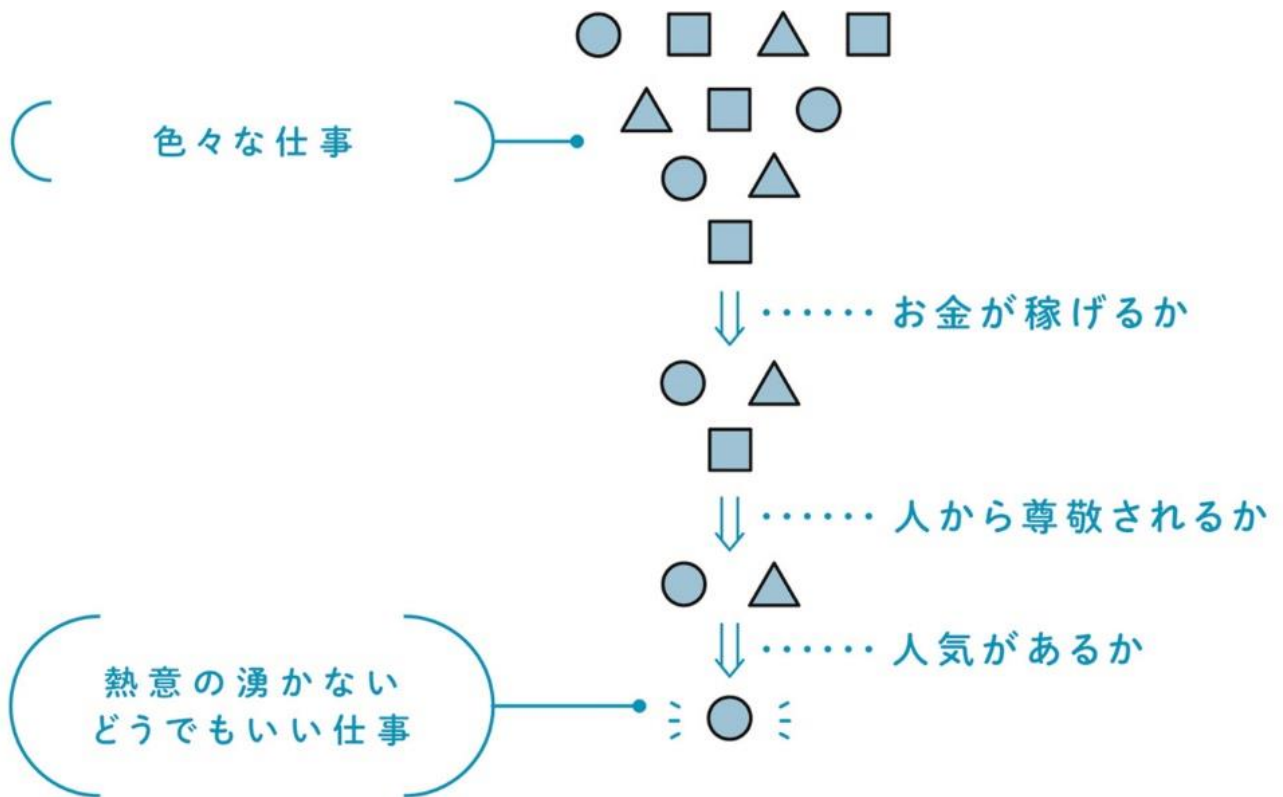
順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	N T T	1,639	日本
2	日本興銀	716	日本
3	住友銀行	696	日本
4	富士銀行	671	日本
5	第一勧銀	661	日本
6	I B M	647	米国
7	三菱銀行	593	日本
8	エクソン	549	米国
9	東京電力	545	日本
10	R・D・シェル	544	米国
11	トヨタ自動車	542	日本
12	G E	494	米国
13	三和銀行	493	日本
14	野村証券	444	日本
15	新日本製鉄	415	日本
16	A T & T	381	米国
17	日立製作所	358	日本
18	松下電器	357	日本
19	F・モリス	321	米国
20	東芝	309	日本
21	関西電力	309	日本
22	日本長信銀	309	日本
23	東海銀行	305	日本
24	三井銀行	297	日本
25	メルク	275	米国
26	日産自動車	270	日本
27	三菱重工業	267	日本
28	デュボン	261	米国
29	G M	253	米国
30	三菱信託銀	247	日本
31	B T	243	英国
32	ベル・サウス	242	米国
33	B P	242	英国
34	フォード	239	米国
35	アモコ	229	米国
36	東京銀行	225	日本
37	中部電力	220	日本
38	住友信託銀	219	日本
39	コカ・コーラ	215	米国
40	ウォルマート	215	米国
41	三菱地所	215	日本
42	川崎製鉄	213	日本
43	モービル	212	米国
44	東京ガス	211	日本
45	東京海上保険	209	日本
46	N K K	202	日本
47	アルコ	196	米国
48	日本電気	196	日本
49	大和証券	191	日本
50	旭硝子	191	日本

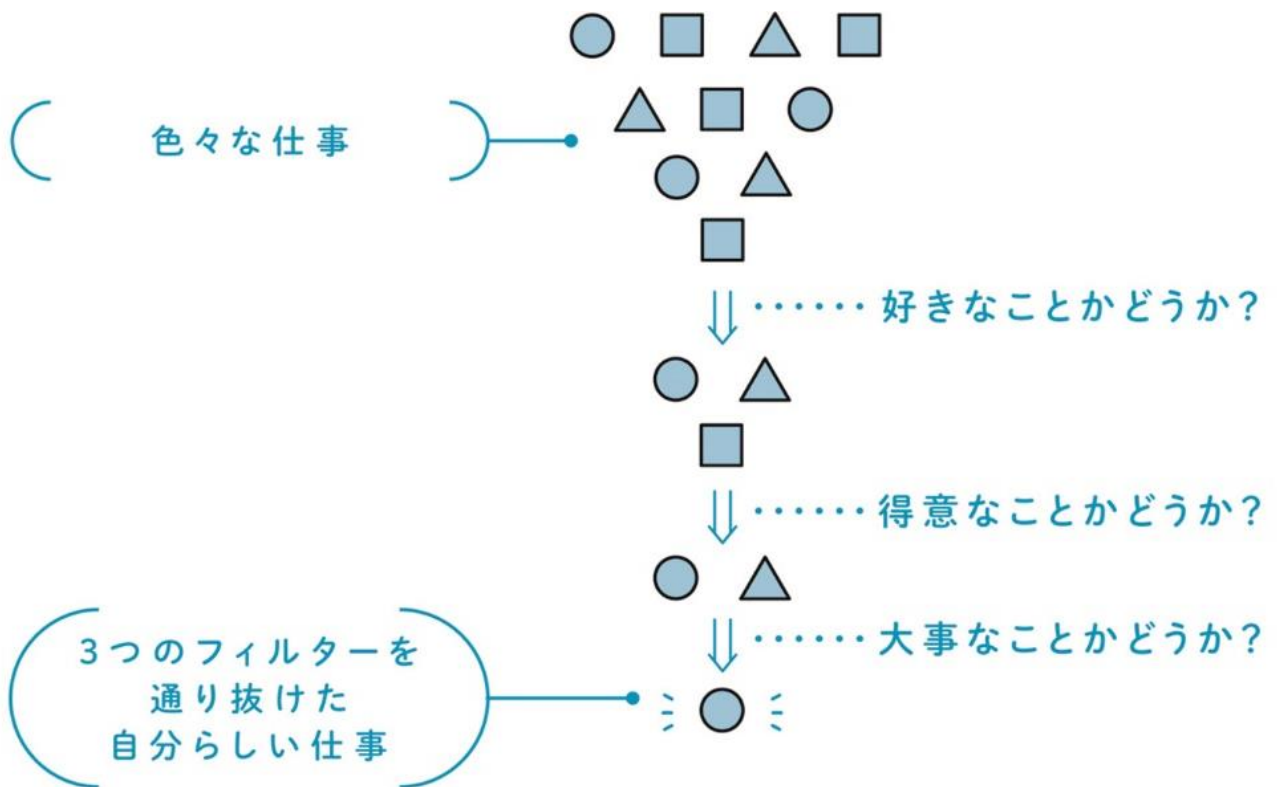
出所 米ビジネスウィーク誌

「平成30年」 世界時価総額ランキング

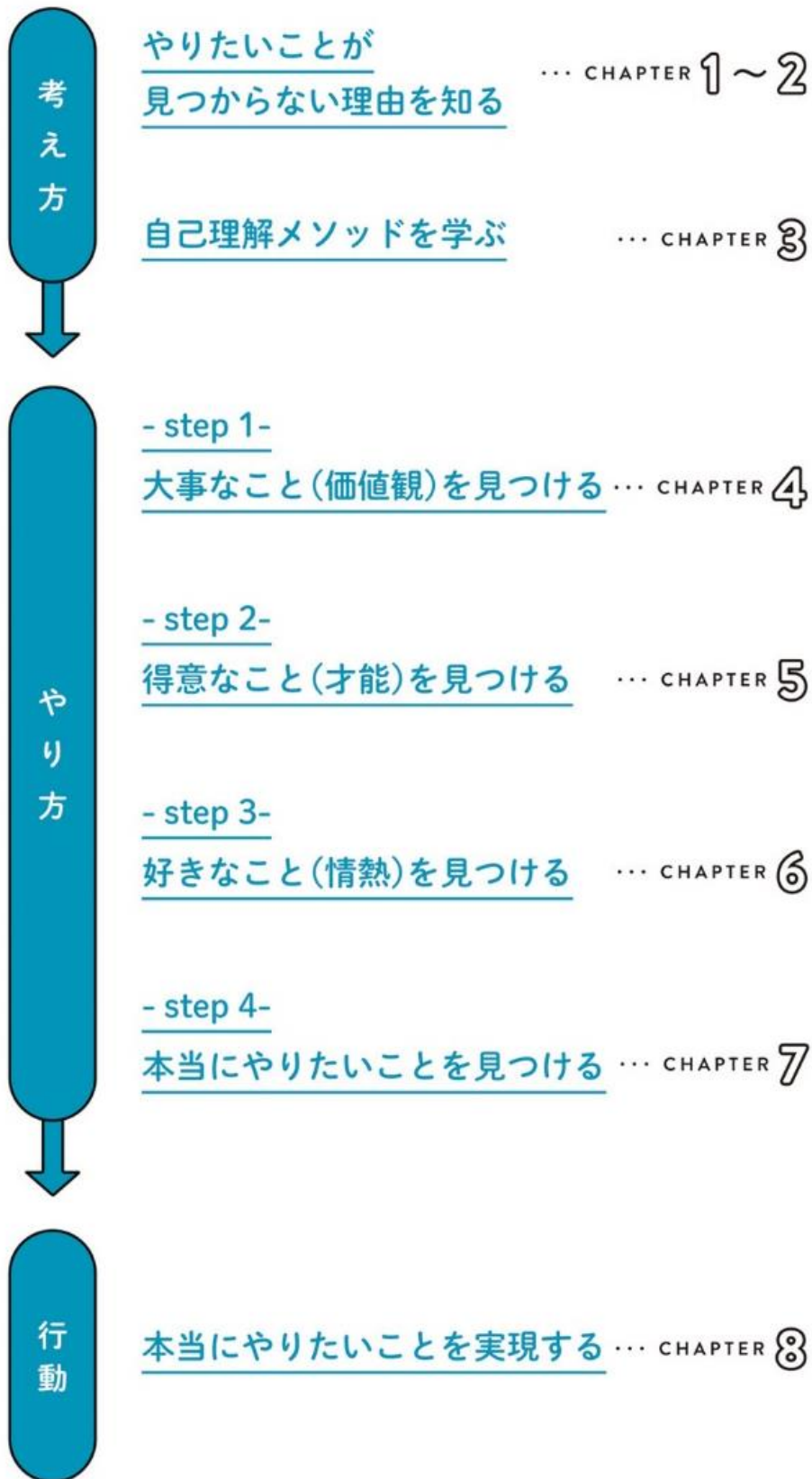
順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	アップル	9,410	米国
2	アマゾン	8,801	米国
3	アルファベット	8,337	米国
4	マイクロソフト	8,158	米国
5	フェイスブック	6,093	米国
6	バークシャー・H	4,925	米国
7	アリババG	4,796	中国
8	テンセントH	4,557	中国
9	J P モルガン	3,740	米国
10	エクソンM	3,447	米国
11	ジョンソン	3,376	米国
12	ビザ	3,144	米国
13	バンクオブアメリカ	3,017	米国
14	R・D・シェル	2,900	英国
15	中国工商銀行	2,871	中国
16	サムスン電子	2,843	韓国
17	ウェルズファーゴ	2,735	米国
18	ウォルマート	2,599	米国
19	中国建設銀行	2,503	中国
20	ネスレ	2,455	スイス
21	ユナイテッドヘルス	2,431	米国
22	インテル	2,419	米国
23	アンハイザー	2,372	ベルギー
24	シェブロン	2,337	米国
25	ホーム・デポ	2,335	米国
26	ファイザー	2,184	米国
27	マスターカード	2,166	米国
28	ペライゾン	2,092	米国
29	ボーイング	2,044	米国
30	ロシュH	2,015	スイス
31	台湾セミコン	2,013	台湾
32	ペトロチャイナ	1,984	中国
33	P & G	1,979	米国
34	シスコ・S	1,976	米国
35	トヨタ自動車	1,940	日本
36	オラクル	1,939	米国
37	コカ・コーラ	1,926	米国
38	ノバルティス	1,922	スイス
39	A T & T	1,912	米国
40	H S B C・H	1,874	英国
41	チャイナモバイル	1,787	香港
42	ルイヴィトン	1,748	仏
43	シティグループ	1,742	米国
44	中国農業銀行	1,693	中国
45	メルク	1,682	米国
46	W・ディズニー	1,662	米国
47	ペプシコ	1,642	米国
48	中国平安保険	1,638	中国
49	トタル	1,611	仏
50	ネットフリックス	1,572	米国

「週刊ダイヤモンド」編集部





この本の構成

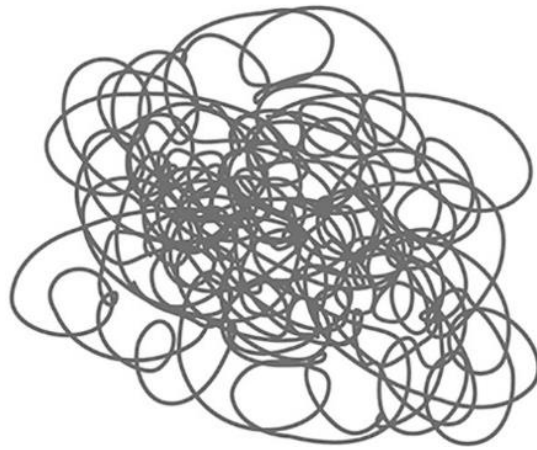


やりたいこと

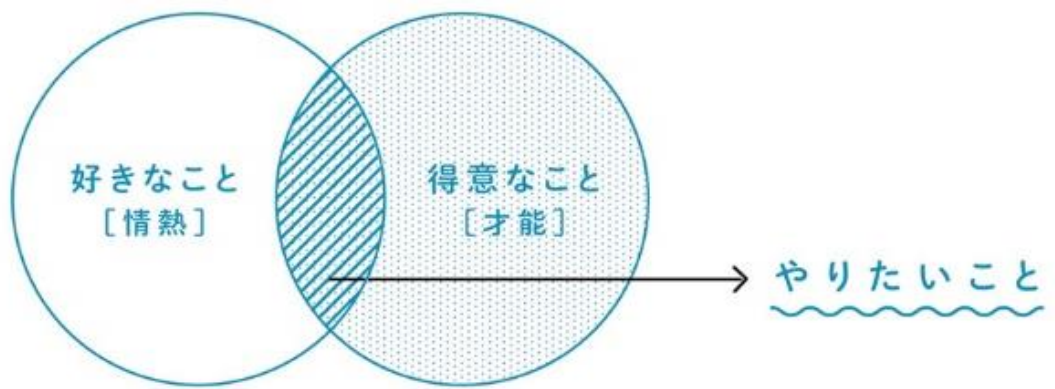
自分らしさ

人生の軸

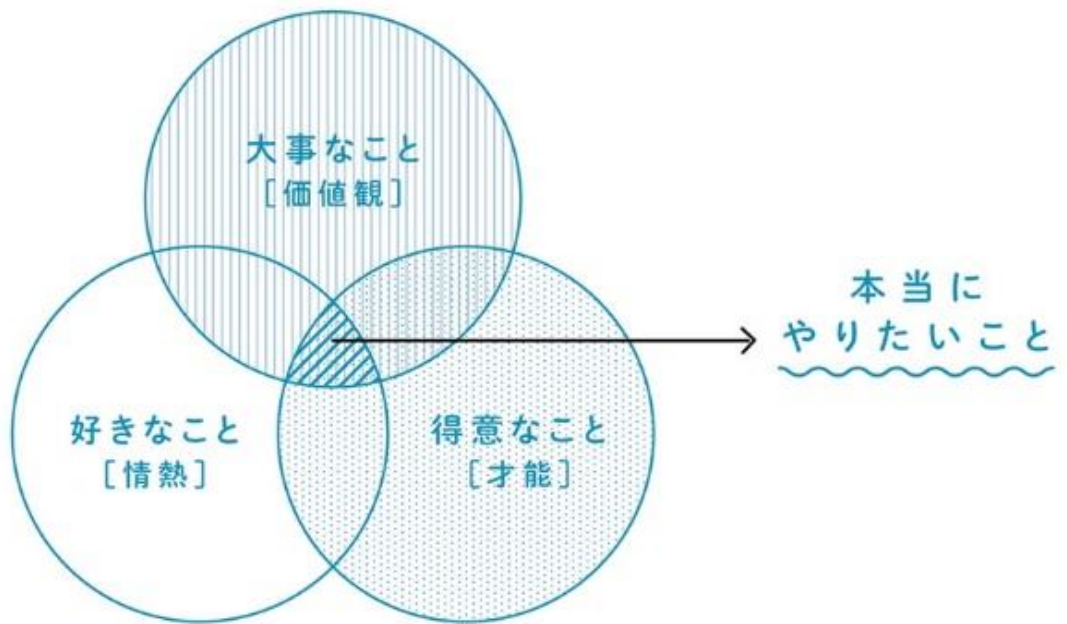
自分軸



公式① 好きなこと×得意なこと＝やりたいこと



公式② 好きなこと×得意なこと×大事なこと
＝本当にやりたいこと



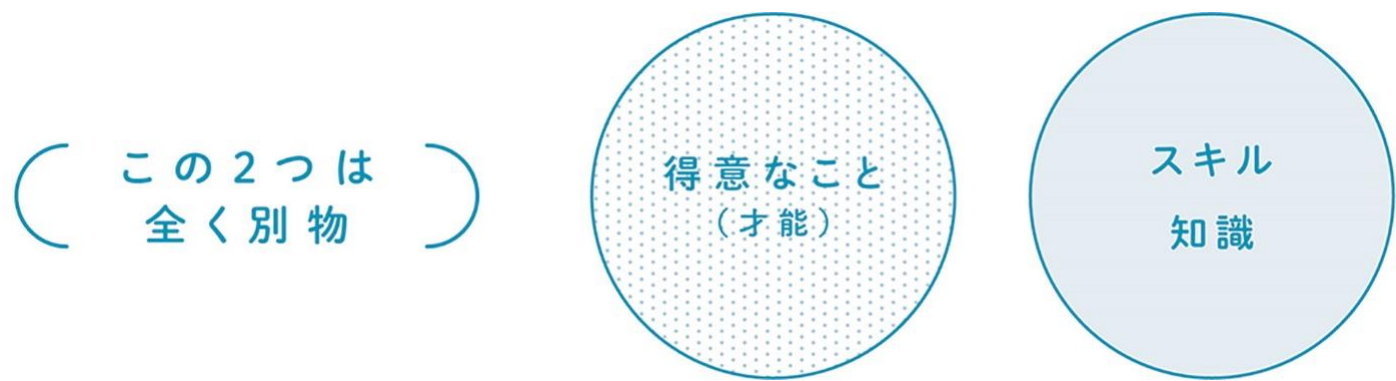
- ・ ずっと成長し続けていけるのが
「好きなこと」(情熱)



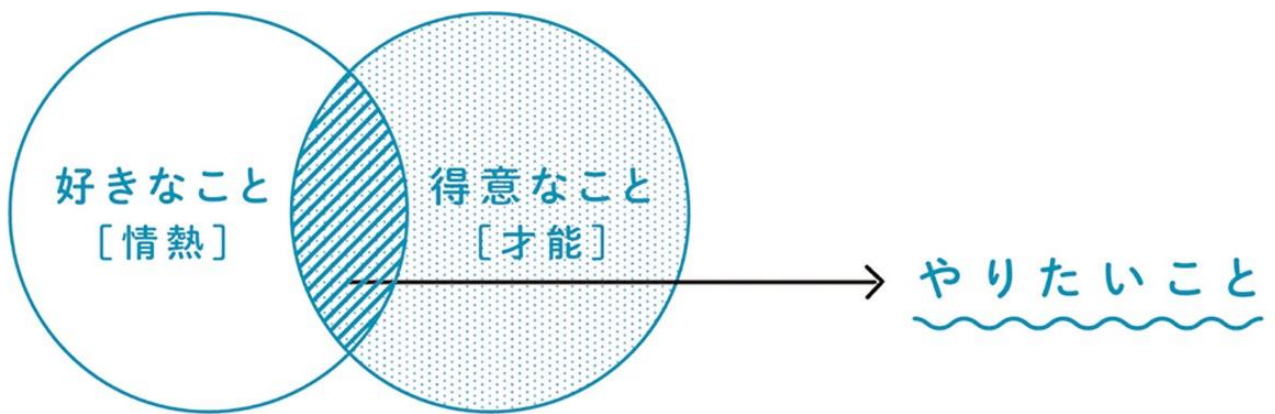
好きなこと
[情熱]

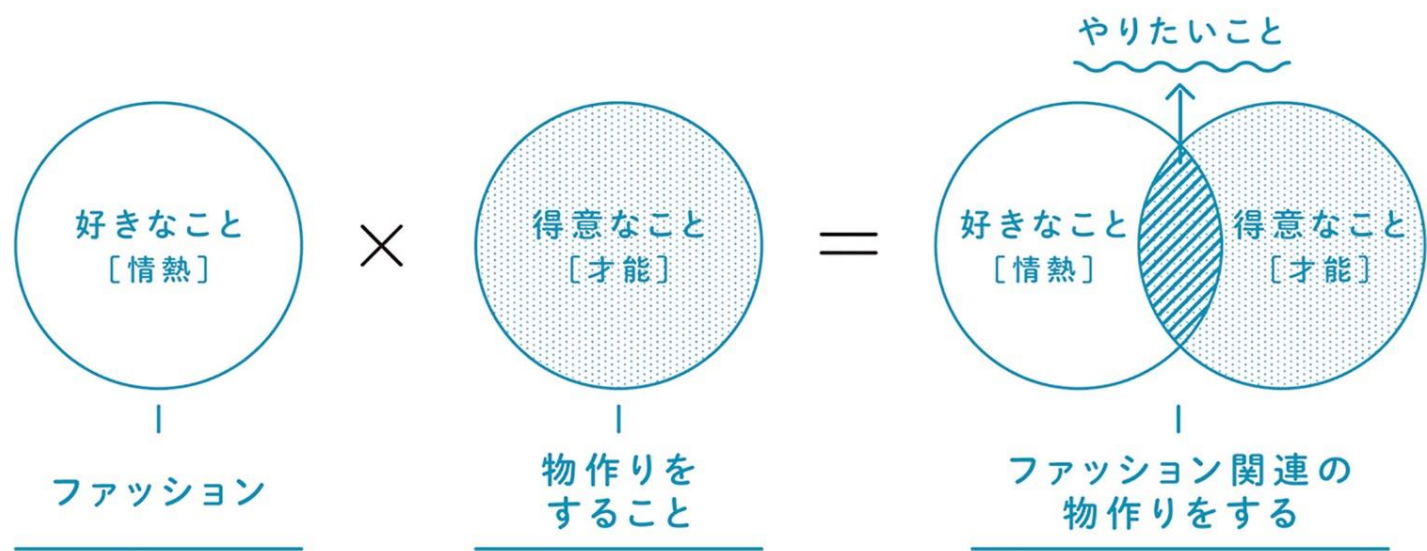
- ・ 実は100%全員が持っているのに
気づいていない「得意なこと」(才能)

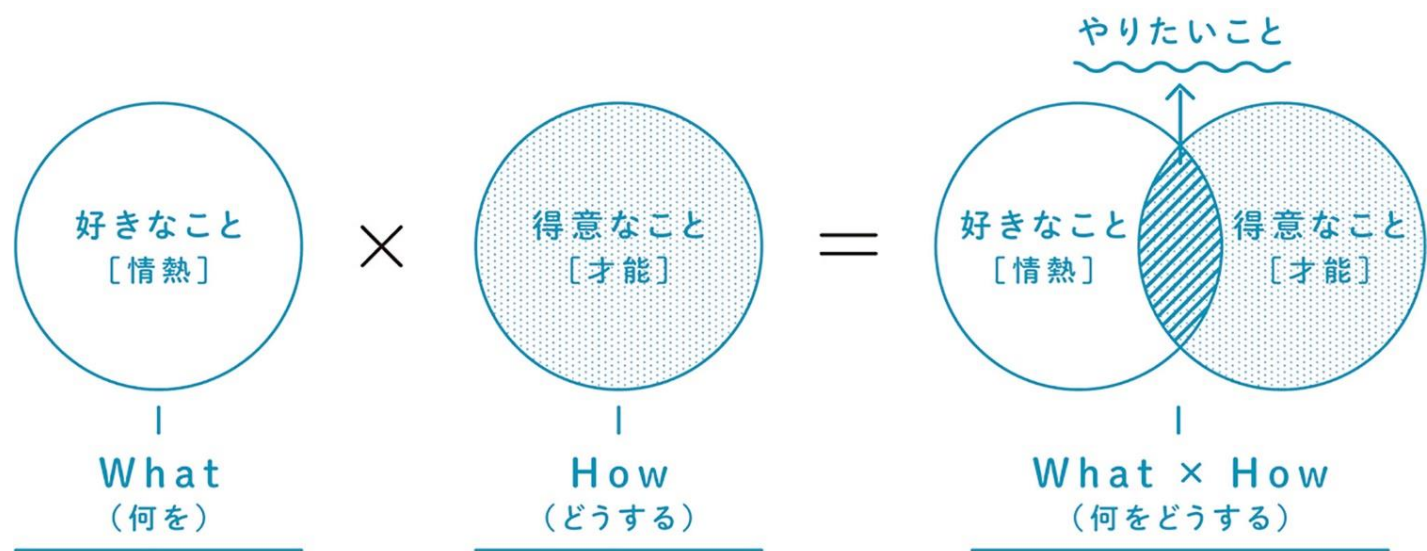


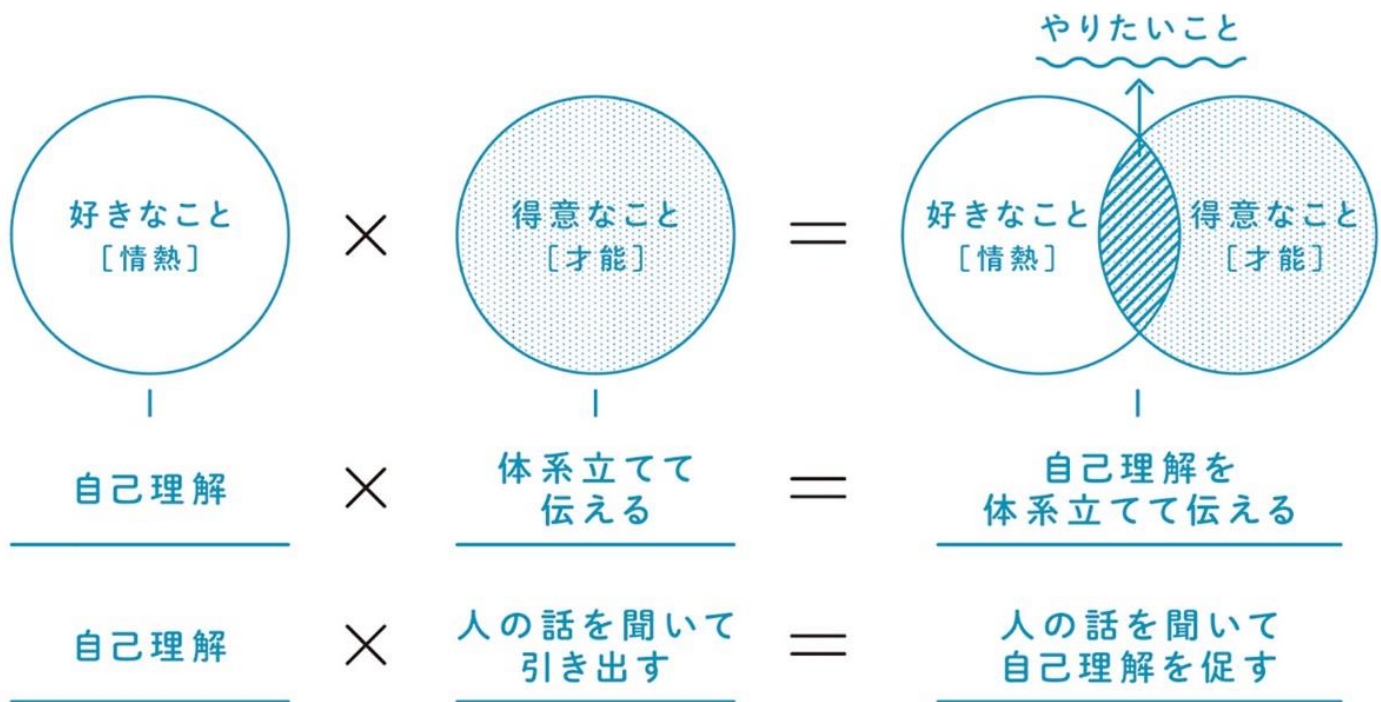


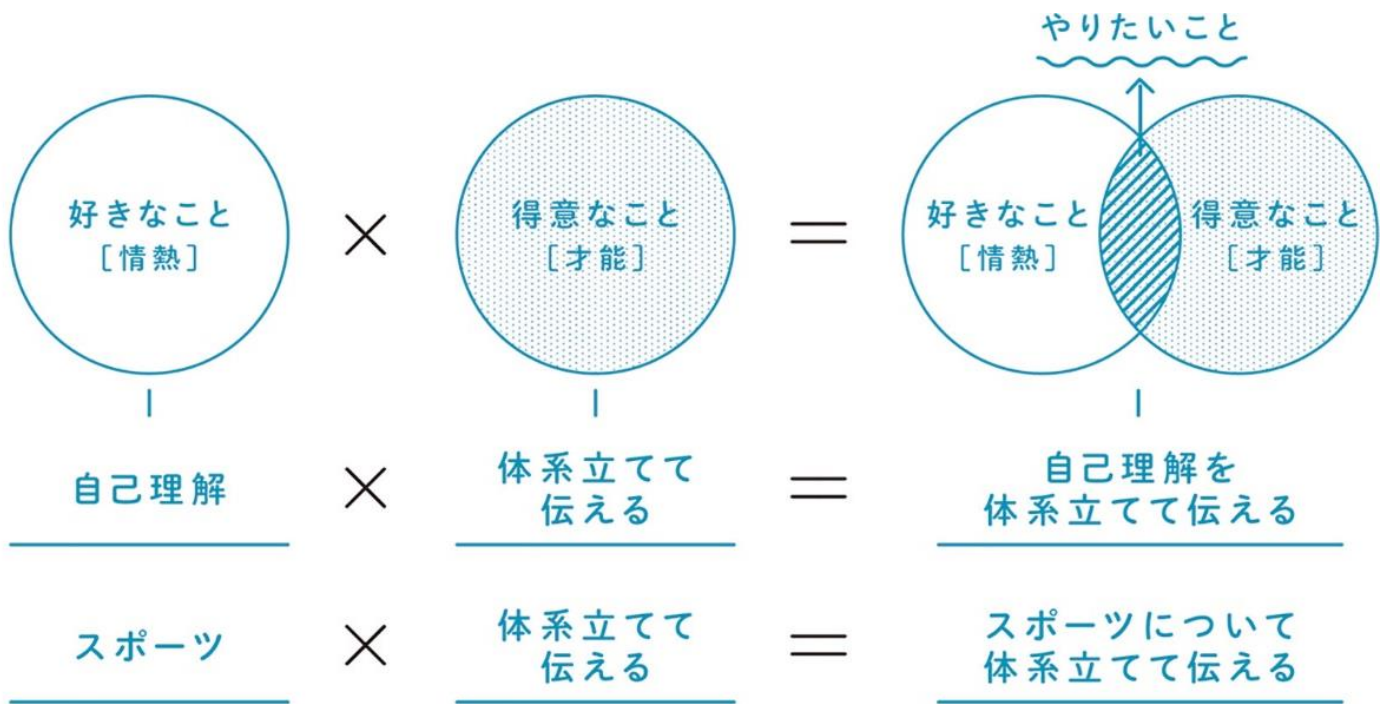
得意なこと [才能]	スキル・知識
自然よりも上手くできて、 やっていて苦なく 心地よいこと	上手いスキル・ 詳しい知識など
リスクを考えられる・ 人の気持ちを大事にする・ 1つのことを突き詰めるなど	英語・プログラミング・ ウェブの知識・マーケティング の知識・料理の知識など
後で身につけられない	後で身につけられる
どんな仕事でも使える	特定の仕事でしか 使えない







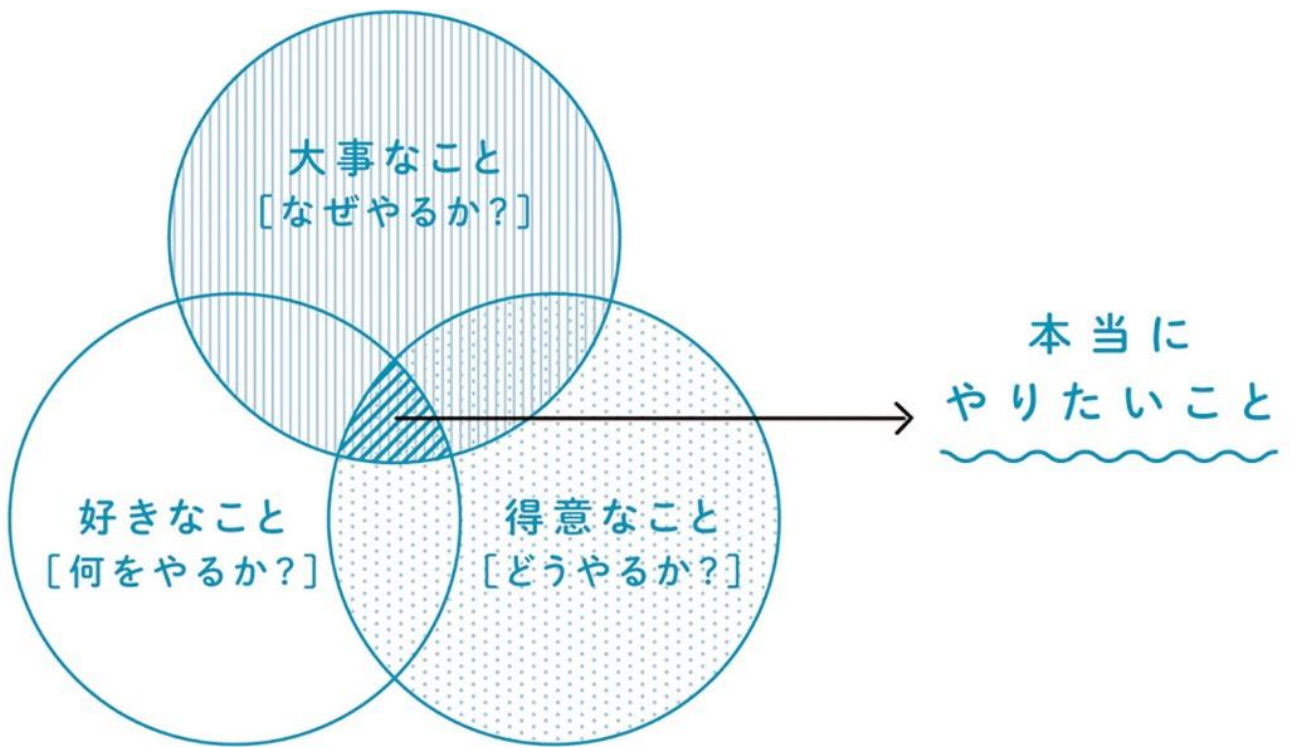


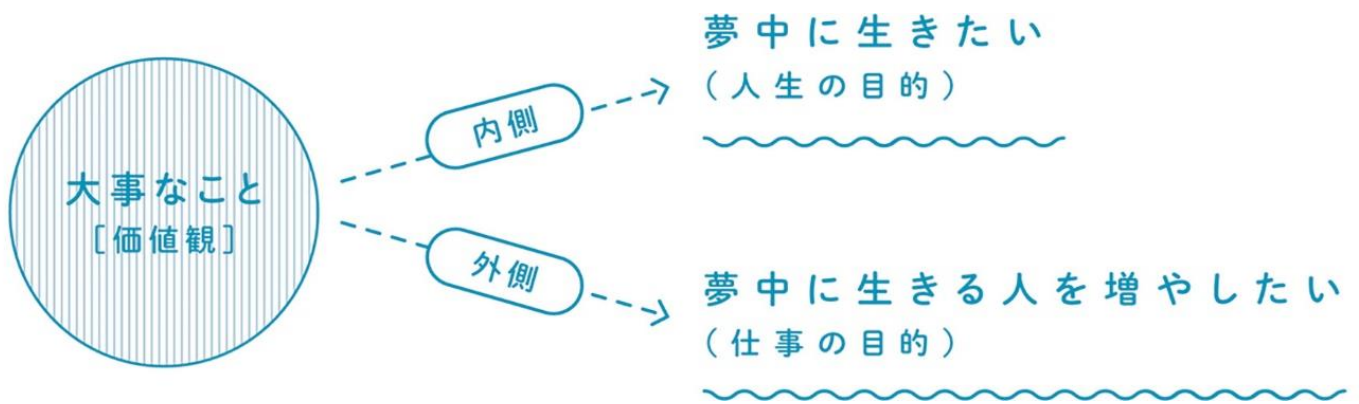


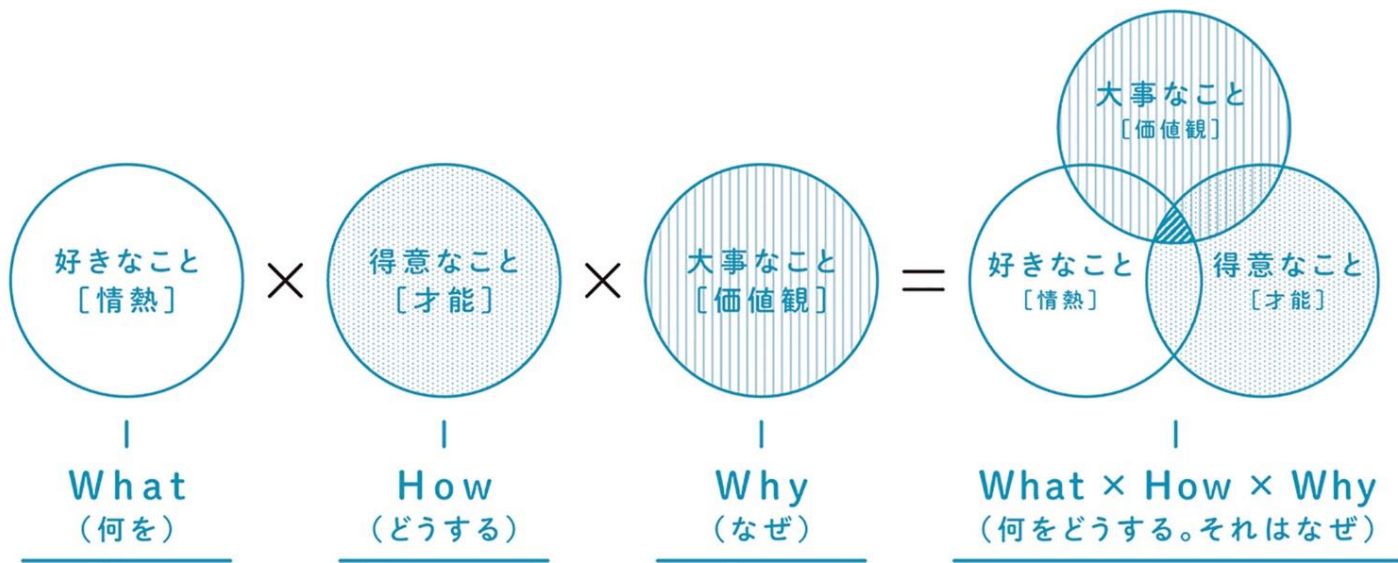
- ・ 働き方を決める上で最も重要な
「大事なこと」(価値観)

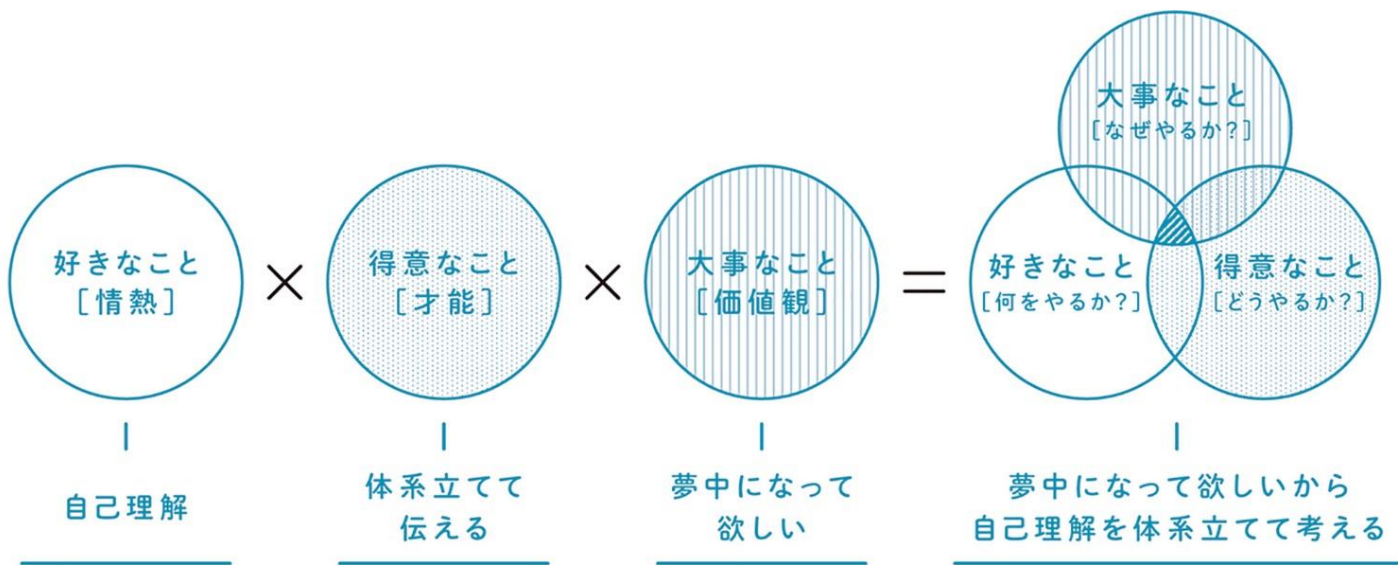


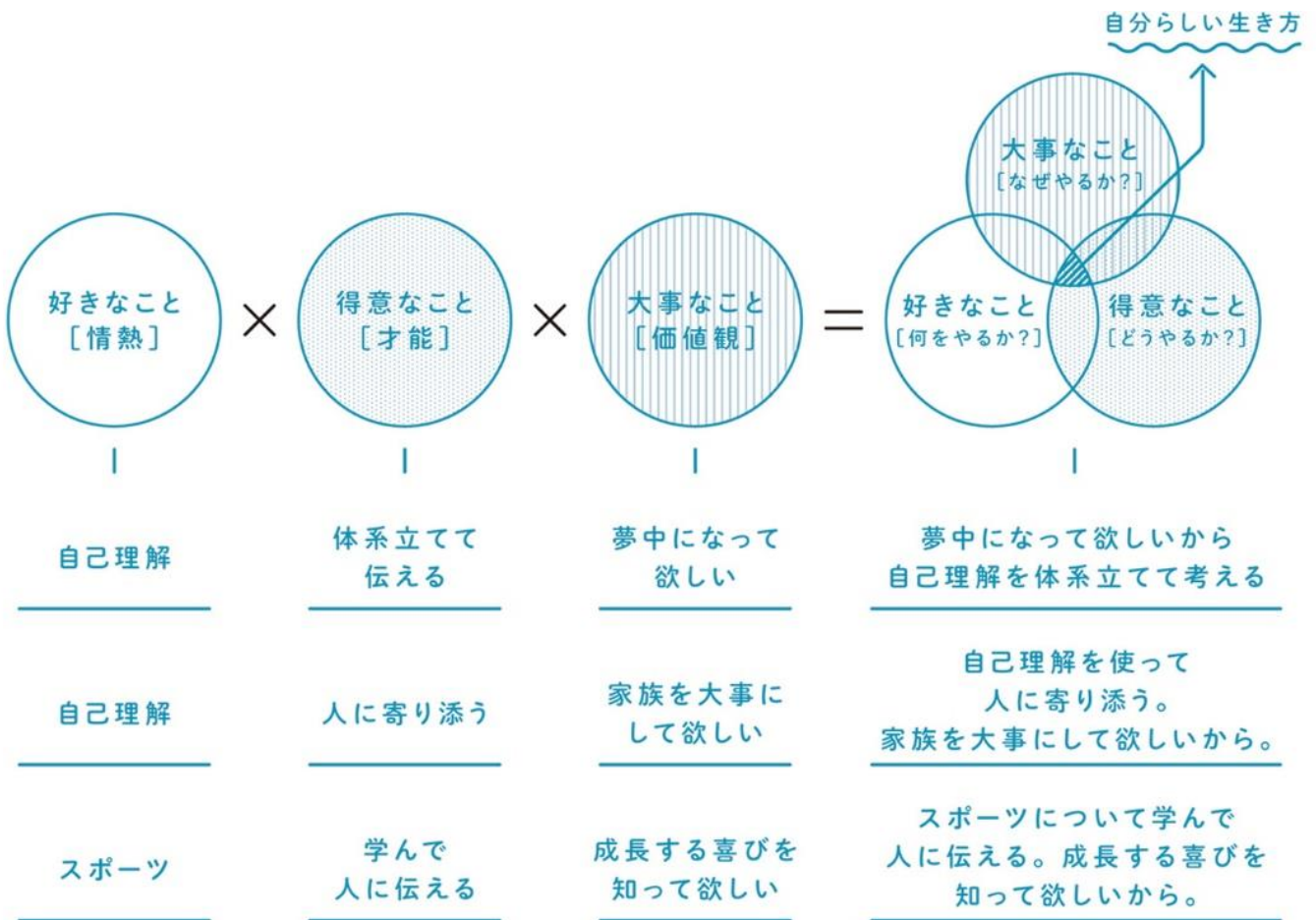
やりたいこと	価値観
自己理解を学んで 人に伝えたい ファッションの物作りをしたい ダンスで子どもたちを 繋ぎたいなど	自由に生きたい 好きなことをして生きたい 人に優しく生きたい 穏やかに生きたい 熱中して生きたいなど
何をやりたいか	どう生きたいか
Doing	Being

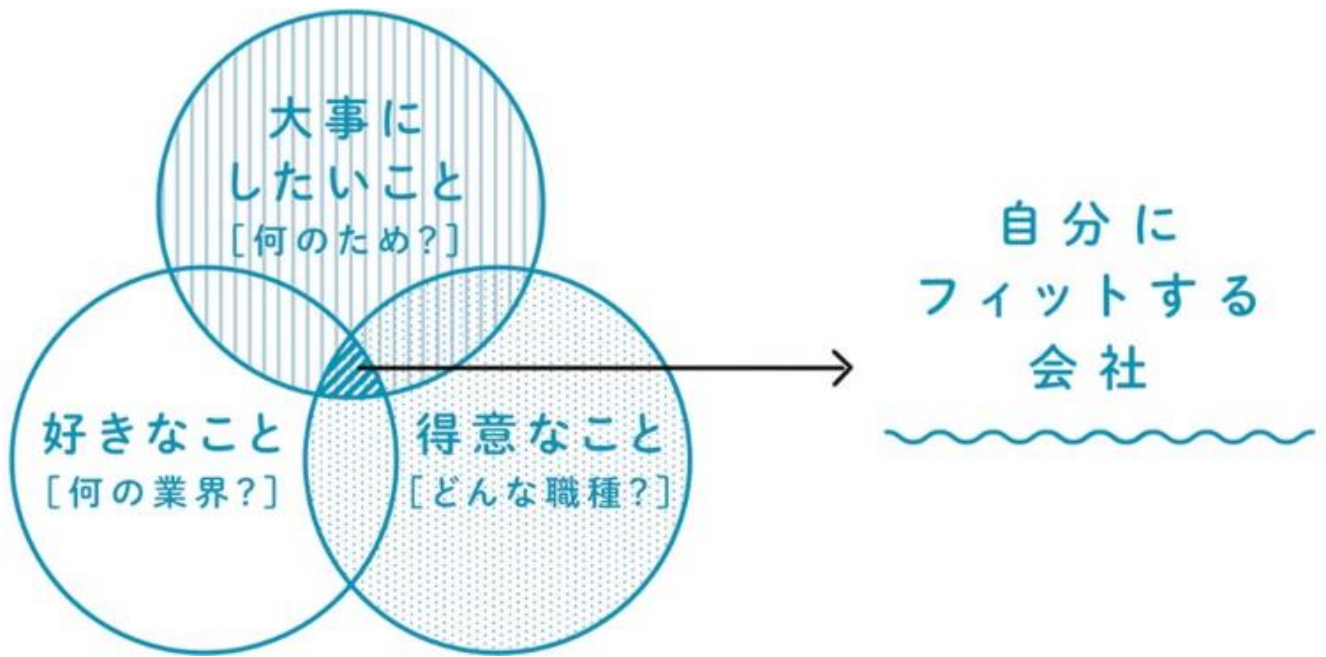


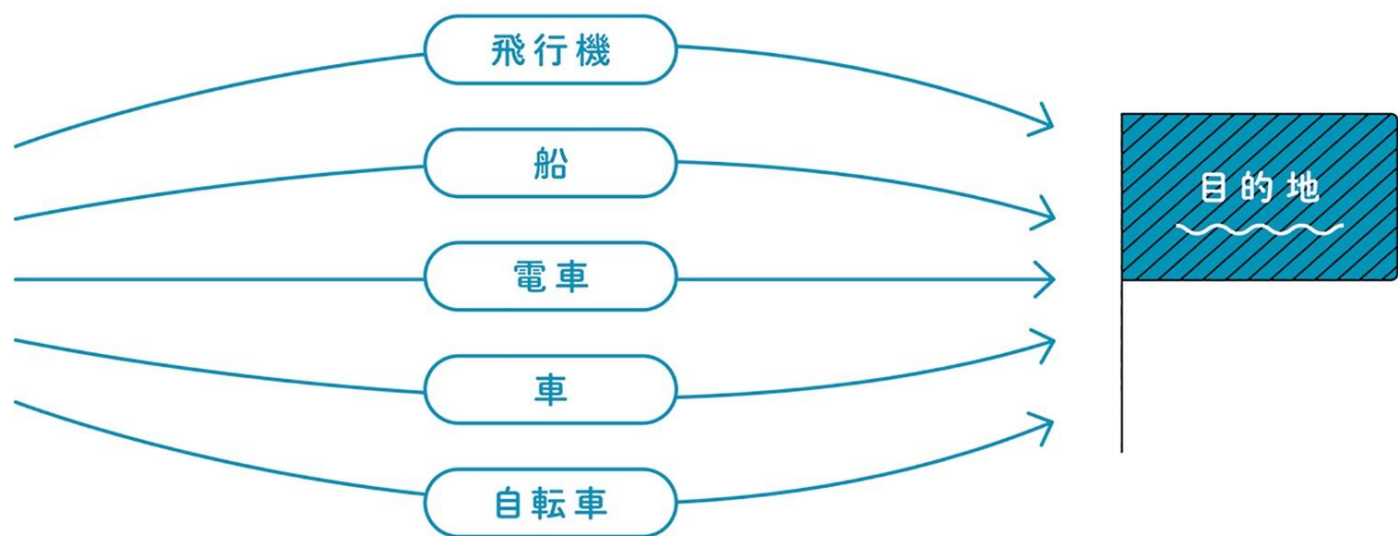




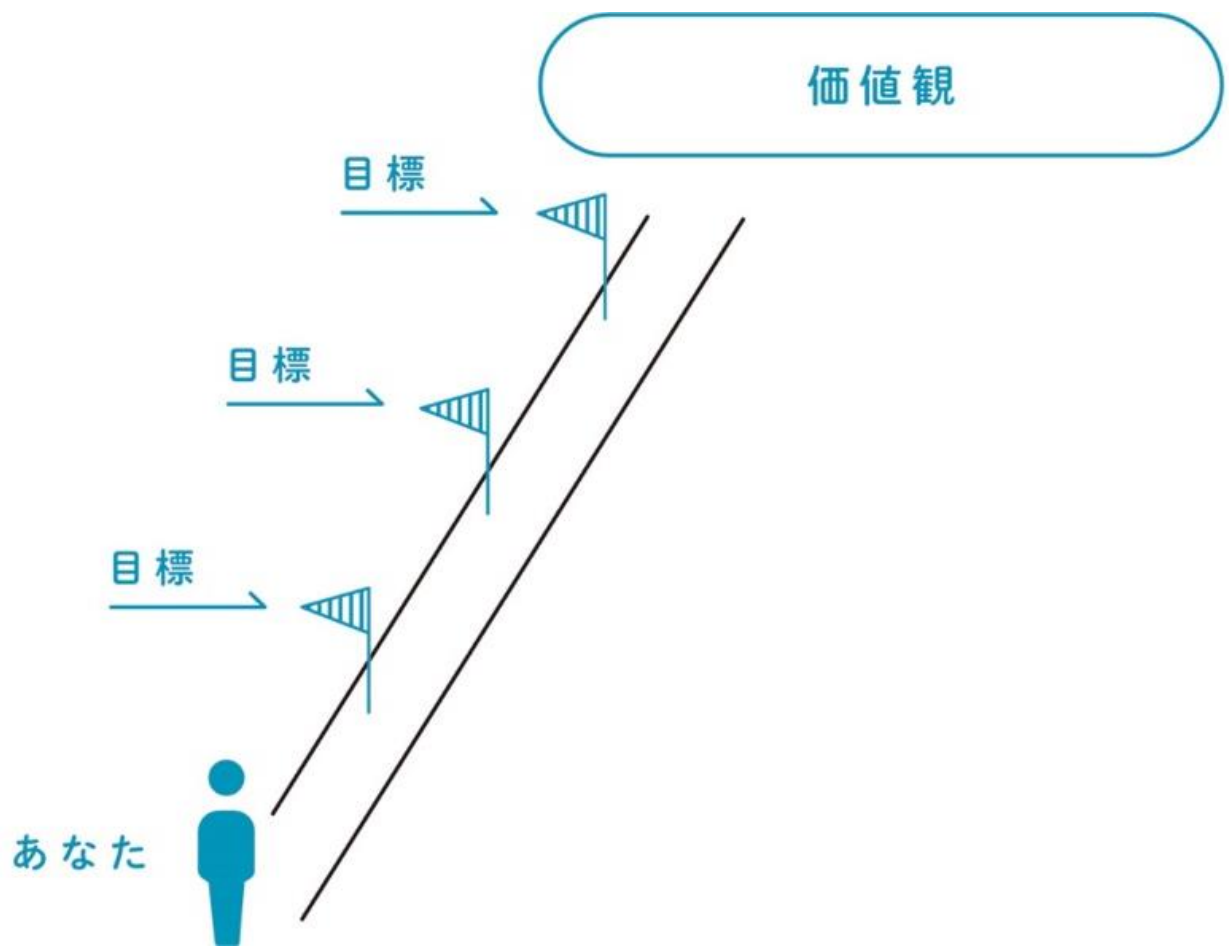


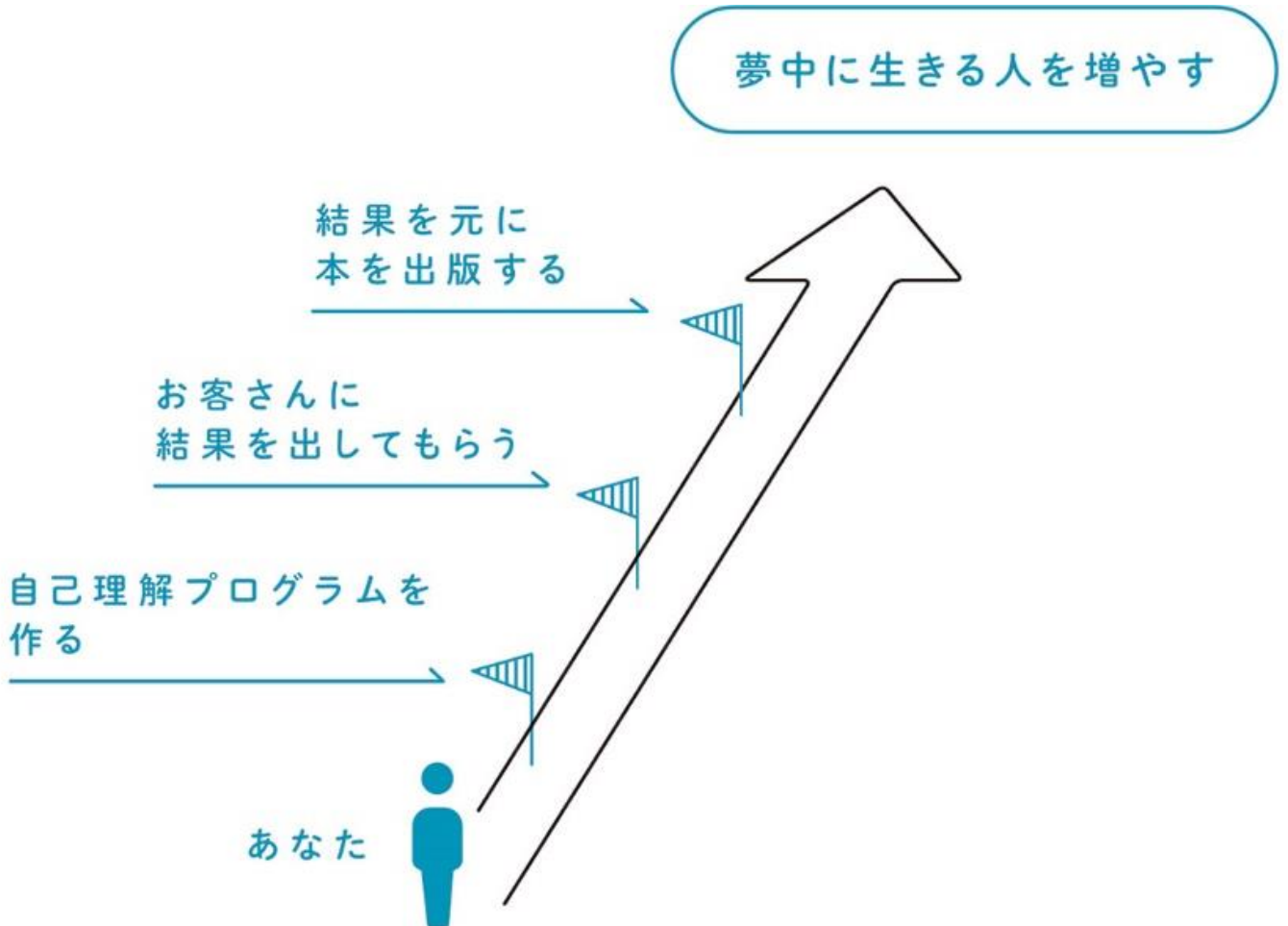






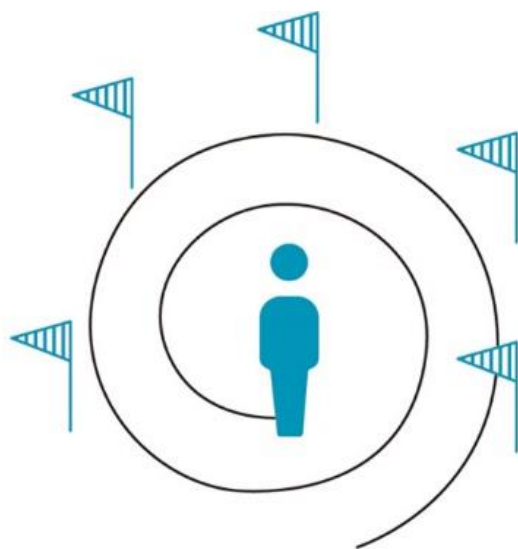
			八木仁平	あなた
CHAPTER 4	仕事の目的		夢中な人を増やす	
CHAPTER 5	やりたいこと	得意なこと	体系立てて伝える	
CHAPTER 6		好きなこと	自己理解	
CHAPTER 7		得意 × 好き	自己理解を 体系立てて伝える	
CHAPTER 8	手段		プログラム、本、 ブログ	

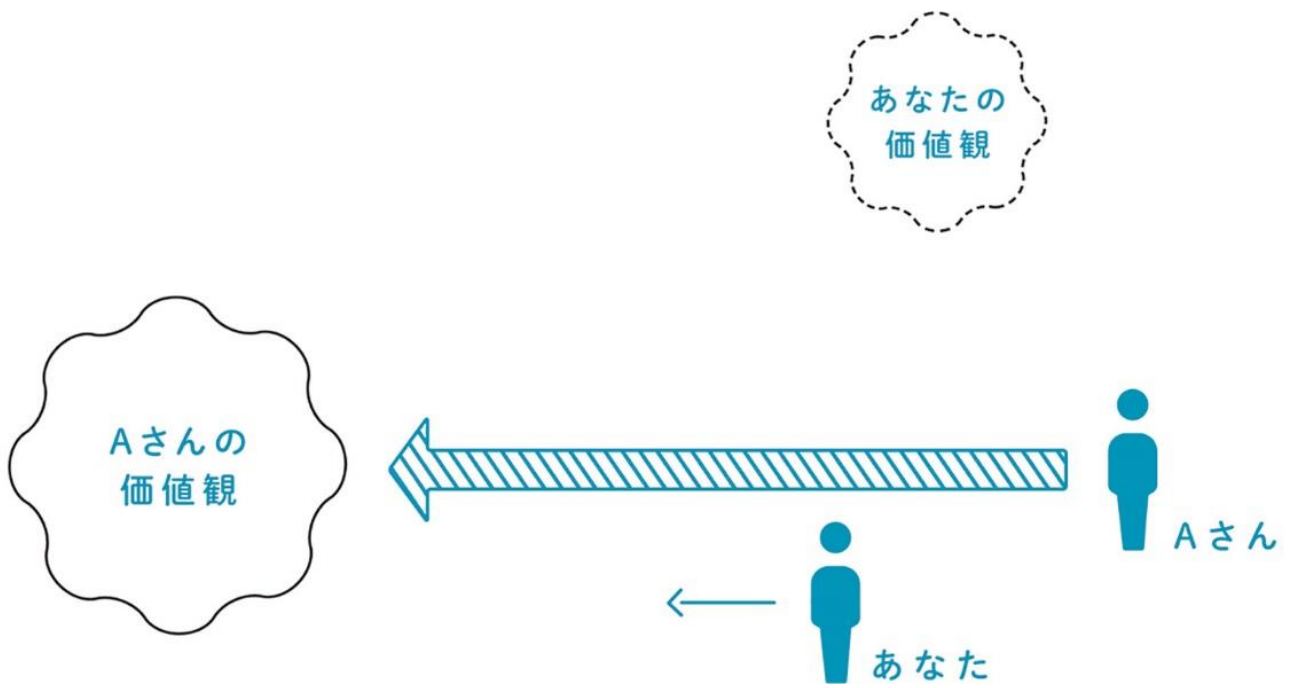


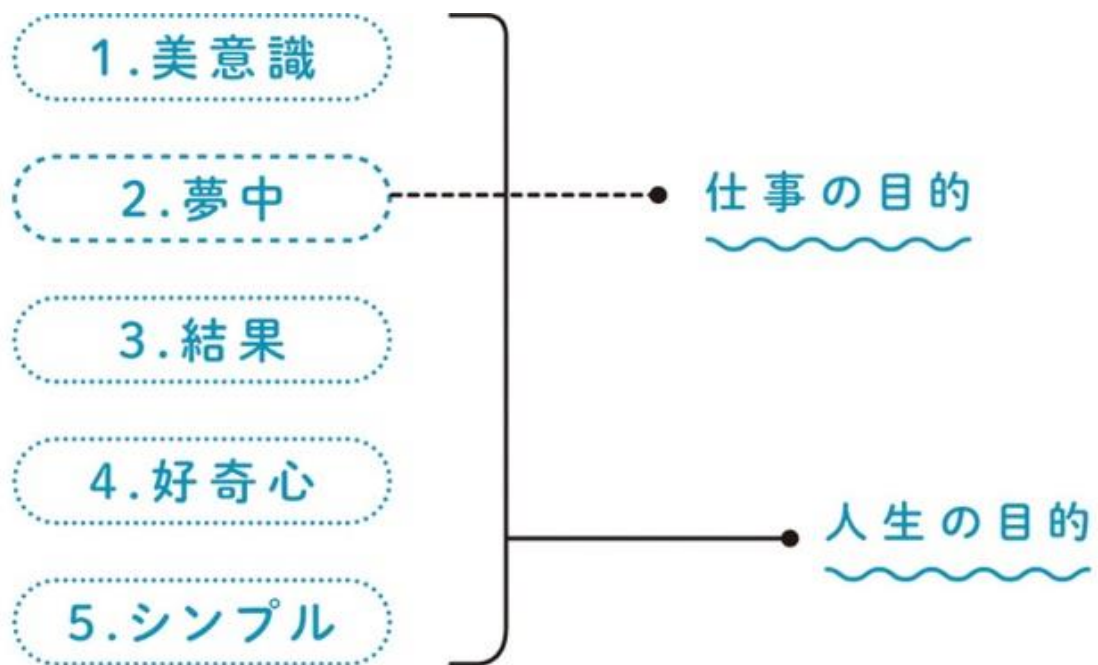


価値観の分からない人は
目先の目標を立てて、迷い続ける

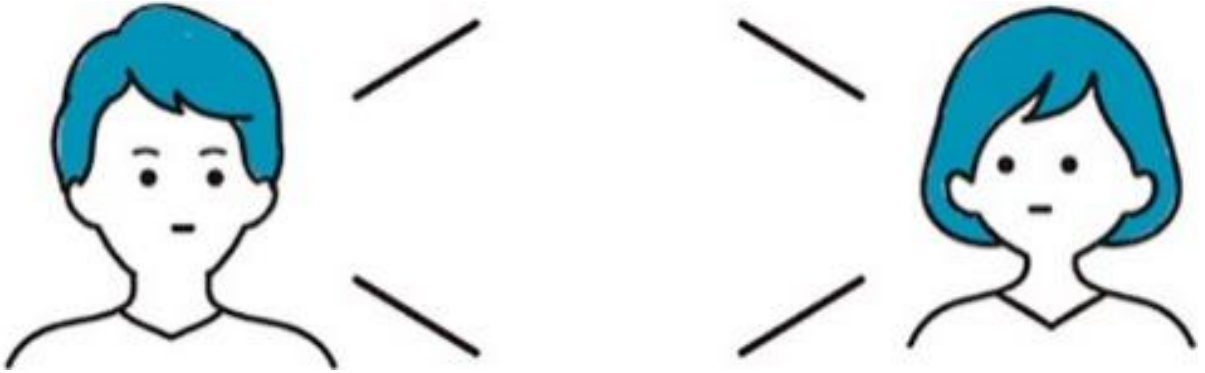
価値観

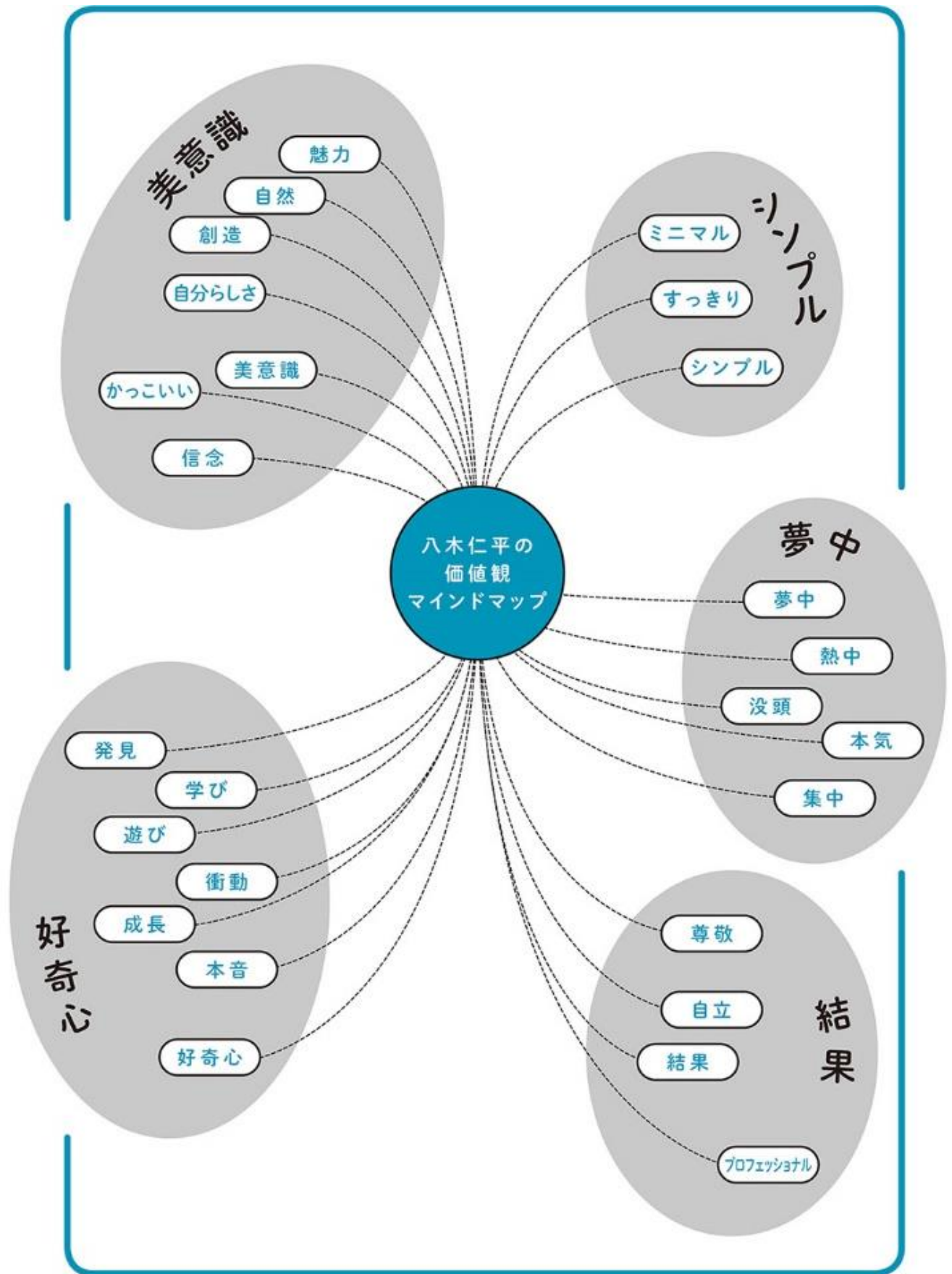


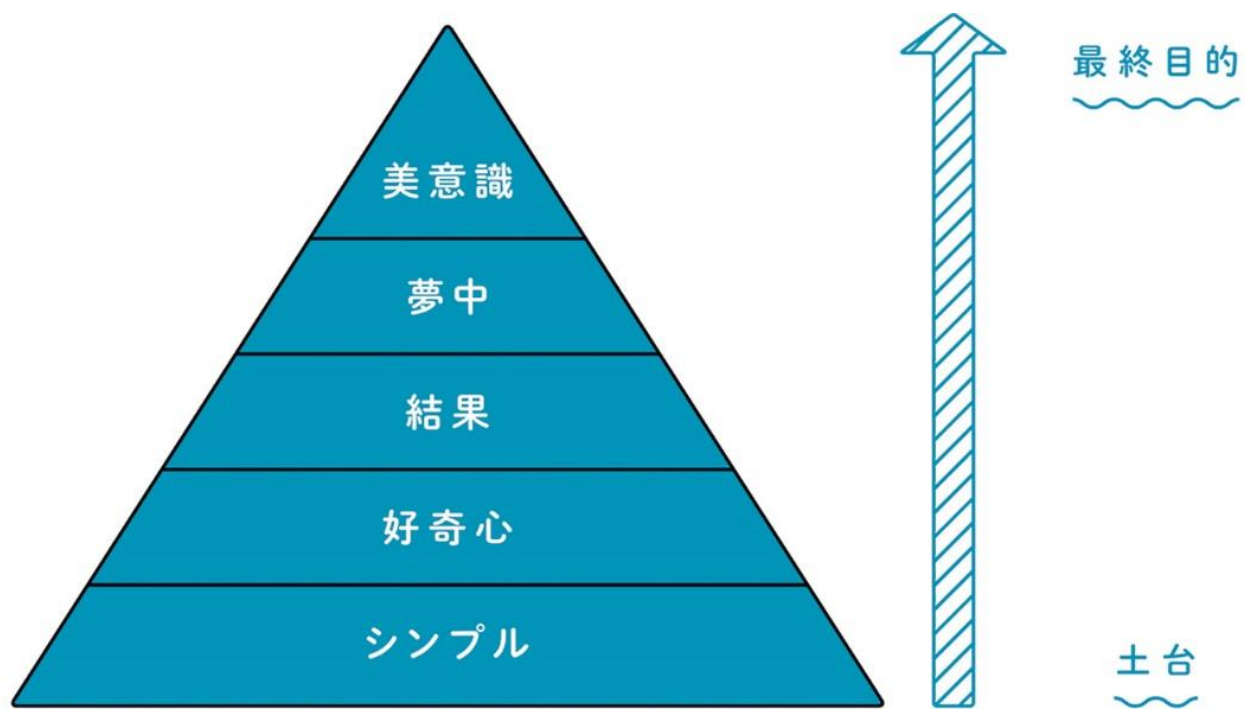










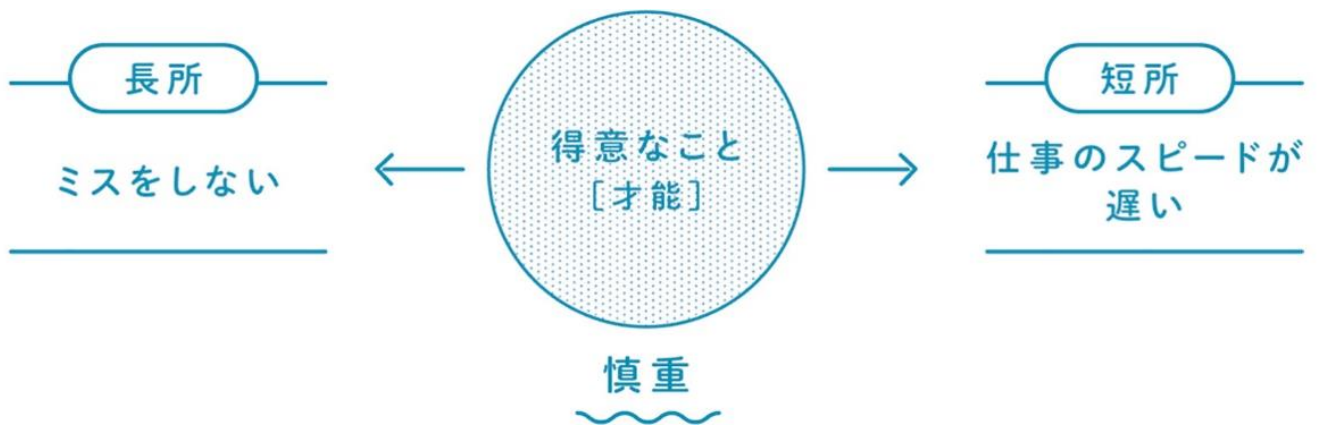




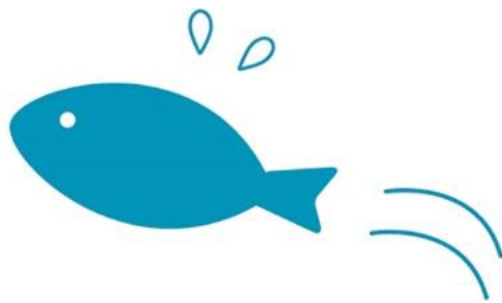
価値を提供しようとした経験

1	中学高校時代に、バドミントン部の応援でチームメンバーが全力を出せるよう応援していた
2	ブログで「好きなことをやれ!」とずっと発信していた
3	仕事で後輩に相談された時、詳しく今後やることを教えて迷いをなくしてあげた
4	小学生の頃、自由帳の上にゲームを作って友達に遊んでもらっていた
5	バドミントンの部活動で新しいゲームを考えて練習を面白くした
6	塾を卒業した後に、受験勉強で成果を出した方法を後輩に伝えた
7	ビジネスで結果が出たら、その成果を元に「あなたもできる!」と伝えている
8	素晴らしい強みを持っているのに発信できていない人がいたら「あなたはこの方向に行った方がいい!」と背中を押す
9	バドミントン部の練習に、本で読んで得た新しい内容を追加した
10	時間の節約できる洗濯乾燥機を周りの人におすすめしまくった

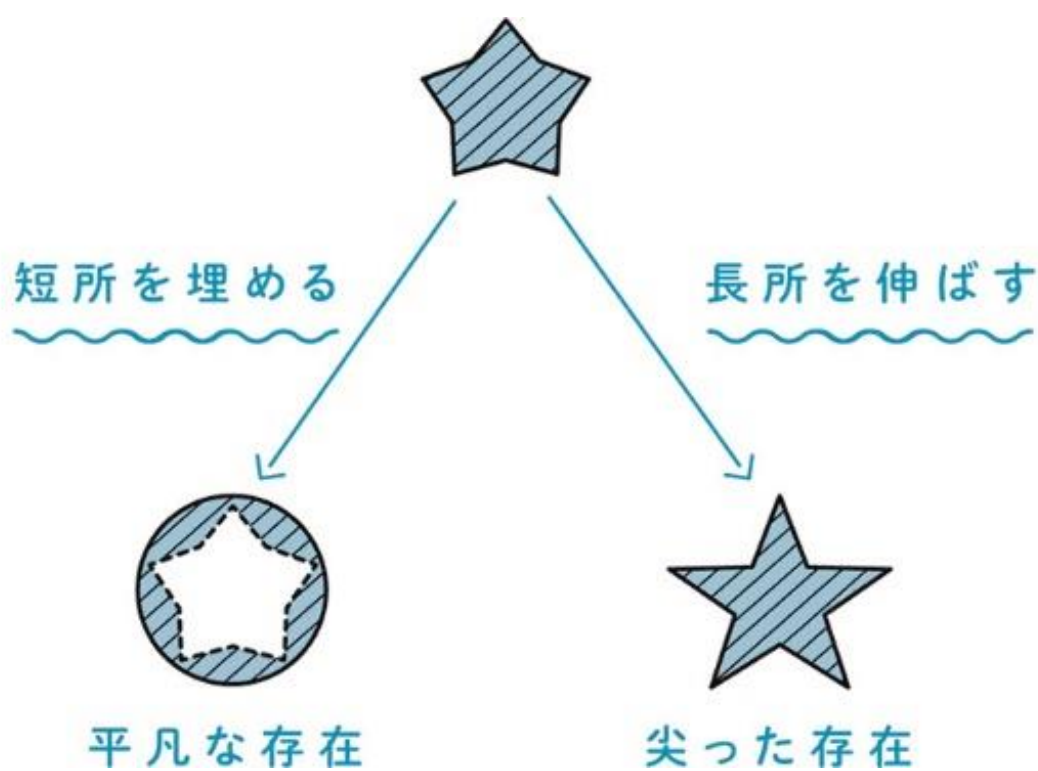
価値を提供しようとした経験		提供しようとした価値
1	中学高校時代に、バドミントン部の応援でチームメンバーが全力を出せるよう応援していた	本気・熱中
2	ブログで「好きなことをやれ!」とずっと発信していた	夢中
3	仕事で後輩に相談された時、詳しく今後やることを教えて迷いをなくしてあげた	シンプル・夢中
4	小学生の頃、自由帳の上にゲームを作って友達に遊んでもらっていた	好奇心・夢中
5	バドミントンの部活動で新しいゲームを考えて練習を面白くした	好奇心・夢中
6	塾を卒業した後に、受験勉強で成果を出した方法を後輩に伝えた	結果・夢中
7	ビジネスで結果が出たら、その成果を元に「あなたもできる!」と伝えている	自信・夢中
8	素晴らしい強みを持っているのに発信できていない人がいたら「あなたはこの方向に行った方がいい!」と背中を押す	シンプル・夢中
9	バドミントン部の練習に、本で読んで得た新しい内容を追加した	好奇心
10	時間の節約できる洗濯乾燥機を周りの人におすすめしまくった	シンプル・好奇心・夢中











▼図 5 1

1. 充実した状態に入る前に 何をした？	2. その時の 環境の特徴は？	3. 具体的にどんな行動を 取っていた？
8. 当時、もっとこうすれば よかったなと感じていることは？	成功体験・充実体験は？	4. 「3.」の行動を取ったのは どんな思考から？
7. いつその充実感は終わった？ どうすれば継続できた？	6. 何がモチベーションに なっていた？	5. 当時は 何を意識していた？



得意なことの「長所使い」パターンは？

1. 充実した状態に入る前に 何をしました？	2. その時の 環境の特徴は？	3. 具体的にどんな行動を 取っていた？
▶参考書や勉強法を調べて自分に最適な物を探していた ▶インターハイに出るのをやめて、受験勉強だけに集中できるようにした	▶親のサポートを最大限に受けられて、受験以外を考えなくてよかった ▶参考書などはいくらでも買ってよかった ▶同じ大学を目指す仲の良い友人がいた ▶尊敬できる先生	▶とにかく信頼できる先生の言うことを聞いていた ▶仲の良い友達と苦手科目をファミレスで問題出し合っていた ▶模試の問題を解くことをとにかく大事にしていた ▶通学時間中もずっと英語の単語帳音声を聞いていた ▶自分の選択教科で受かる大学を選んだ ▶模試を10%短い時間で解いていた
8. 当時、もっとこうすれば よかったなと感じていることは？	成功体験・充実体験は？	4. 「3.」の行動を取ったのは どんな思考から？
▶もっとレベルの高い大学を目指せばよかった。大学に入ってから、東大コンプレックスを若干感じた	高校3年の受験勉強	▶尊敬できる人じゃないと言うこと聞く気にならない。確実に結果の出る勉強法で挑みたかった ▶単純な楽しさから。他に仲の良い友達がいなかったから。苦手な科目も友達とやれば楽しかった ▶自己満足ではなく結果の出る勉強がしたかった ▶時間の無駄なくできることは全てやるという気持ちだった。1冊の単語帳が完璧に自分の頭の中に入っていくことが楽しかった ▶途中で文理変更をしたので、その科目で受験できる最も難しい学校にした ▶本番で結果が出せなければ意味がないので、本番よりも厳しい条件で練習していた
7. いつその充実感は終わった？ どうすれば継続できた？	6. 何がモチベーションに なっていた？	5. 当時は 何を意識していた？
▶受験勉強が終わったと同時に終わった。大学に入ることが目的になっていたの、その先の目標を見失ってしまった。そもそも受験勉強を始める前に「何がしたいんだろう？」と自分と向き合って、その目的に繋がる大学を選んでいたらよかったと思う。大学4年間はあまり充実感のないままに過ごしてしまったので、やはり目的とセットになっていない目標はあまり良くない	▶数字が上がることでの「達成感」 ▶周りの人間よりも成果が出せるという「優越感」 ▶ハマっていること自体が楽しい「没頭感」 ▶親から褒められることでの「自己肯定感」 ▶どんどん分かるようになっていく「成長感」 ▶単語帳が頭に入っていく「完璧感」	▶とにかく全てを受験勉強に注ぐこと ▶受験勉強以外への意識をできるだけ減らすこと ▶結果の出る勉強法を使うこと ▶ダメな先生の言葉を無視すること



得意なこと「長所使い」パターンは？

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. 尊敬できる人を見つけて、無条件に信じる | 6. 隙間時間に耳からインプットする |
| 2. 練習ではなく勝負の機会を増やす | 7. 今の目標に必要なものを削ぎ落とす |
| 3. 一緒に目標を目指す友達を作る | 8. 成長が目に見えるように可視化する |
| 4. 成功か失敗かが明確な目標を立てる | 9. 今の自分から考えずに、 |
| 5. 納得できる戦略を立てることに時間を使う | 大きな理想も描いておく |

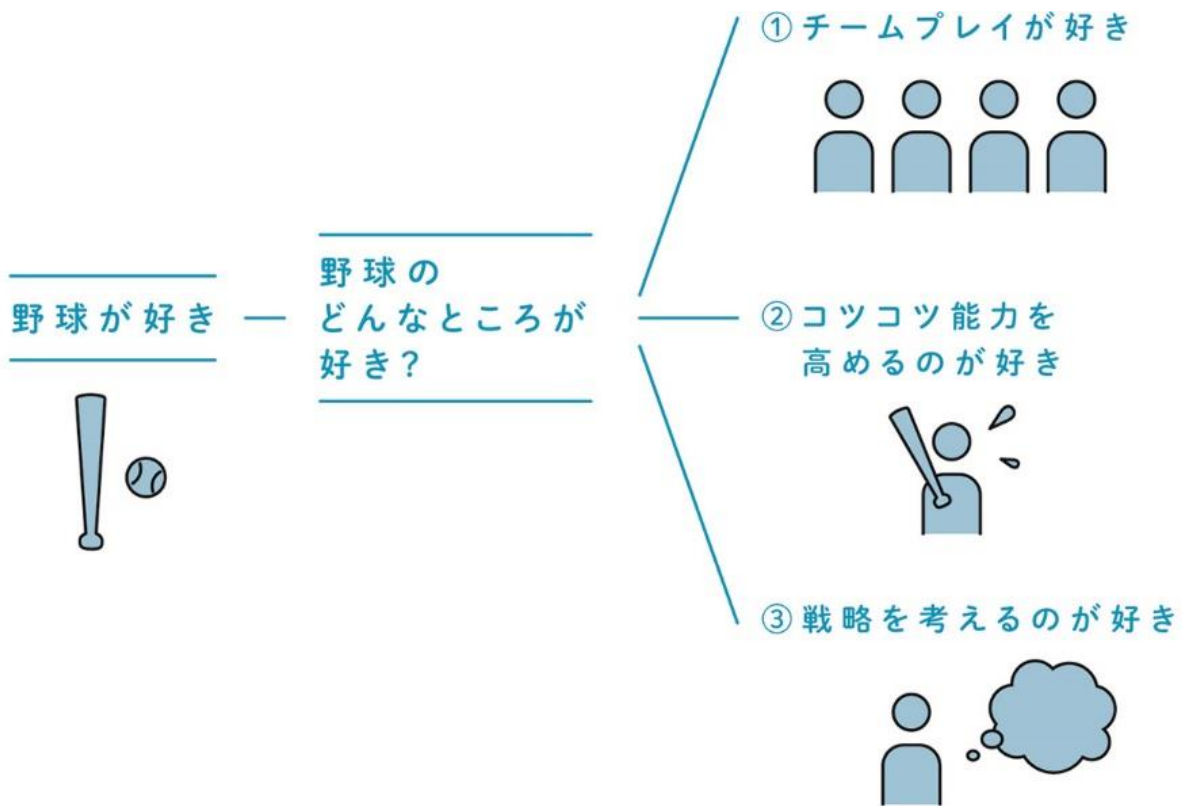
得意なことの「長所使い」パターンまとめ（10個以上）

1	尊敬できる人を見つけて、真似する
2	練習ではなく本番を増やす
3	納得できる戦略を立てることに時間を使う
4	成果が目に見えるように可視化する
5	成功か失敗かが明確な目標を立てる
6	今の自分から考えずに、大きな理想を描く
7	どこまでも満足せずに質にこだわる
8	自分・他人の強みに気づいて活用する
9	新しい事業を立ち上げる
10	新しいことを学び続ける
11	人が楽しめるための仕組みを作る
12	ハマったことに徹底的に時間を使う
13	今の目標に必要なものを削ぎ落とす
14	情報を整理して体系立てて説明する
15	言葉で人の背中を押す
16	人に注目される舞台があると力を発揮する
17	ワクワクするアイデアを考える
18	尊敬できる友人と信頼関係を築く
19	自分の成功体験を伝えて、生き様を見せて巻き込む
20	不特定多数に届けるための仕事をする

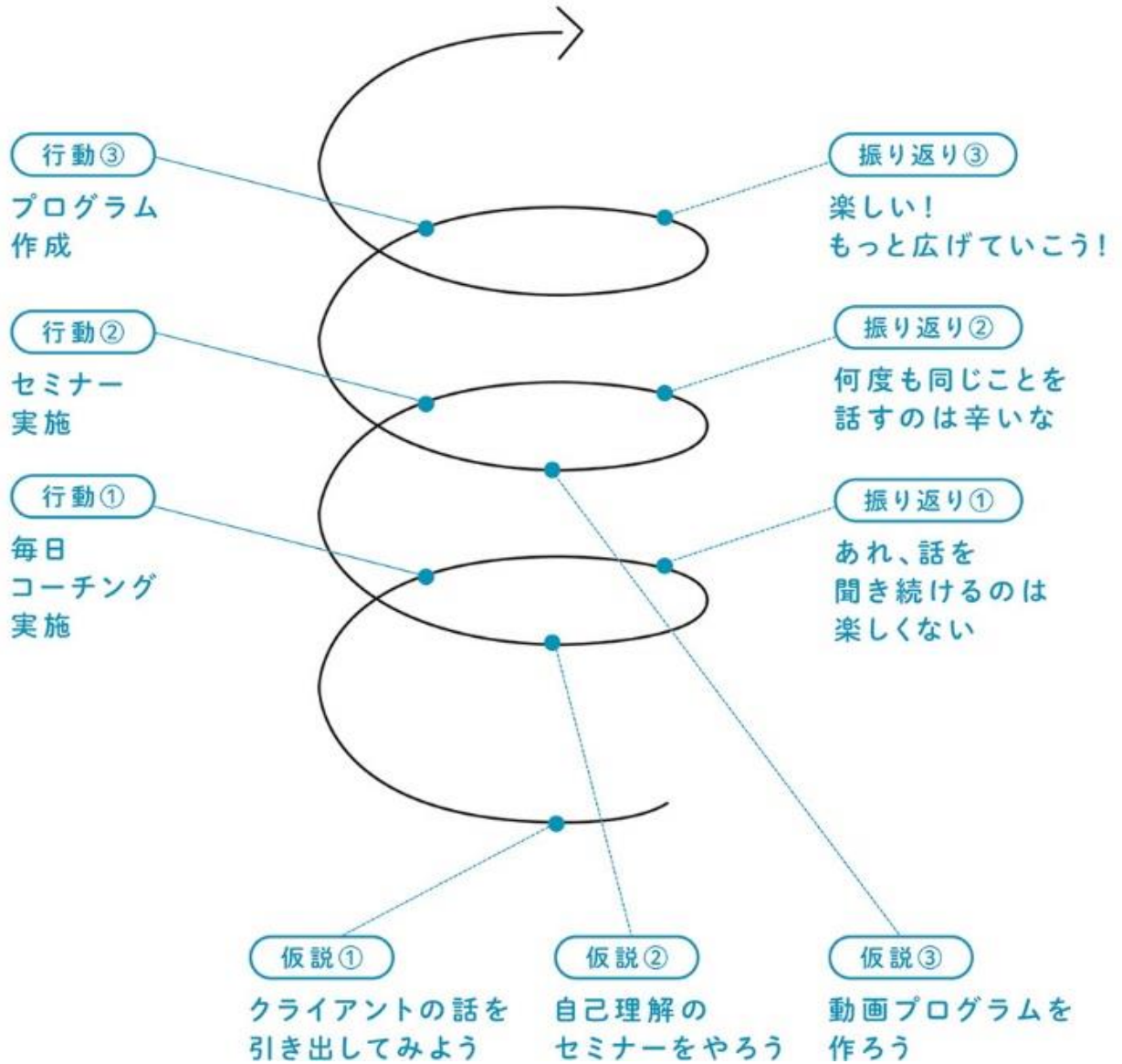
得意なことの「長所使い」パターンまとめ（10 個以上）

◎	1	尊敬できる人を見つけて、真似する
◎	2	練習ではなく本番を増やす
○	3	納得できる戦略を立てることに時間を使う
◎	4	成果が目に見えるように可視化する
◎	5	成功か失敗かが明確な目標を立てる
○	6	今の自分から考えずに、大きな理想を描く
◎	7	どこまでも満足せずに質にこだわる
◎	8	自分・他人の強みに気づいて活用する
◎	9	新しい事業を立ち上げる
◎	10	新しいことを学び続ける
○	11	人が楽しめるための仕組みを作る
○	12	ハマったことに徹底的に時間を使う
◎	13	今の目標に必要なものを削ぎ落とす
◎	14	情報を整理して体系立てて説明する
◎	15	言葉で人の背中を押す
○	16	人に注目される舞台があると力を発揮する
◎	17	ワクワクするアイデアを考える
○	18	尊敬できる友人と信頼関係を築く
◎	19	自分の成功体験を伝えて、生き様を見せて巻き込む
◎	20	不特定多数に届けるための仕事をする





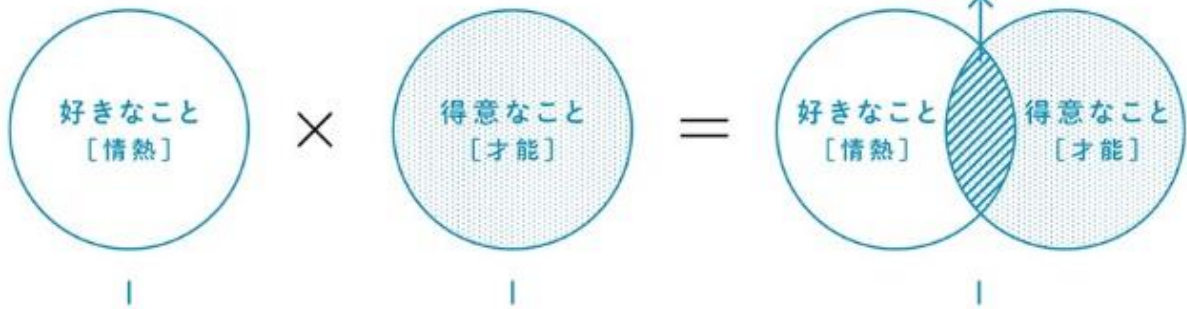
どんどんやりたいことに近づけていく



得意なことの「長所使い」パターンまとめ（10個以上）

◎	1	尊敬できる人を見つけて、真似する
◎	2	練習ではなく本番を増やす
○	3	納得できる戦略を立てることに時間を使う
◎	4	成果が目に見えるように可視化する
◎	5	成功か失敗かが明確な目標を立てる
○	6	今の自分から考えずに、大きな理想を描く
◎	7	どこまでも満足せずに質にこだわる
◎	8	自分・他人の強みに気づいて活用する
◎	9	新しい事業を立ち上げる
◎	10	新しいことを学び続ける
○	11	人が楽しめるための仕組みを作る
○	12	ハマったことに徹底的に時間を使う
◎	13	今の目標に必要なものを削ぎ落とす
◎	14	情報を整理して体系立てて説明する
◎	15	言葉で人の背中を押す
○	16	人に注目される舞台があると力を発揮する
◎	17	ワクワクするアイデアを考える
○	18	尊敬できる友人と信頼関係を築く
◎	19	自分の成功体験を伝えて、生き様を見せて巻き込む
◎	20	不特定多数に届けるための仕事をする

八木仁平の例



・ 自己理解

・ ボードゲーム

・ ファッション

・ 新しいことを
学び続ける

・ 情報を整理して
体系立てて説明する

・ 不特定多数に届ける
ための仕事をする

・ 練習ではなく
本番を増やす

・ 言葉で人の背中を押す

・ 納得できる戦略を
立てることに時間を使う

・ 自分・他人の強みに
気づいて活用する

・ 新しい事業を
立ち上げる

・ ワクワクする
アイデアを考える

・ どこまでも満足せずに
こだわる

・ 成功か失敗かが
明確な目標を立てる

・ 自己理解を
体系立てて伝える人

・ 自己理解を学んで
人前で教える人

・ 自己理解を研究する人

・ ビジョンの実現をサポート
する戦略コンサルタント

・ 独立したい人向けの
起業コンサルタント

・ 教育系のボードゲームを
どんどん作る人

・ 教育系ボードゲームの
作り方を教える人

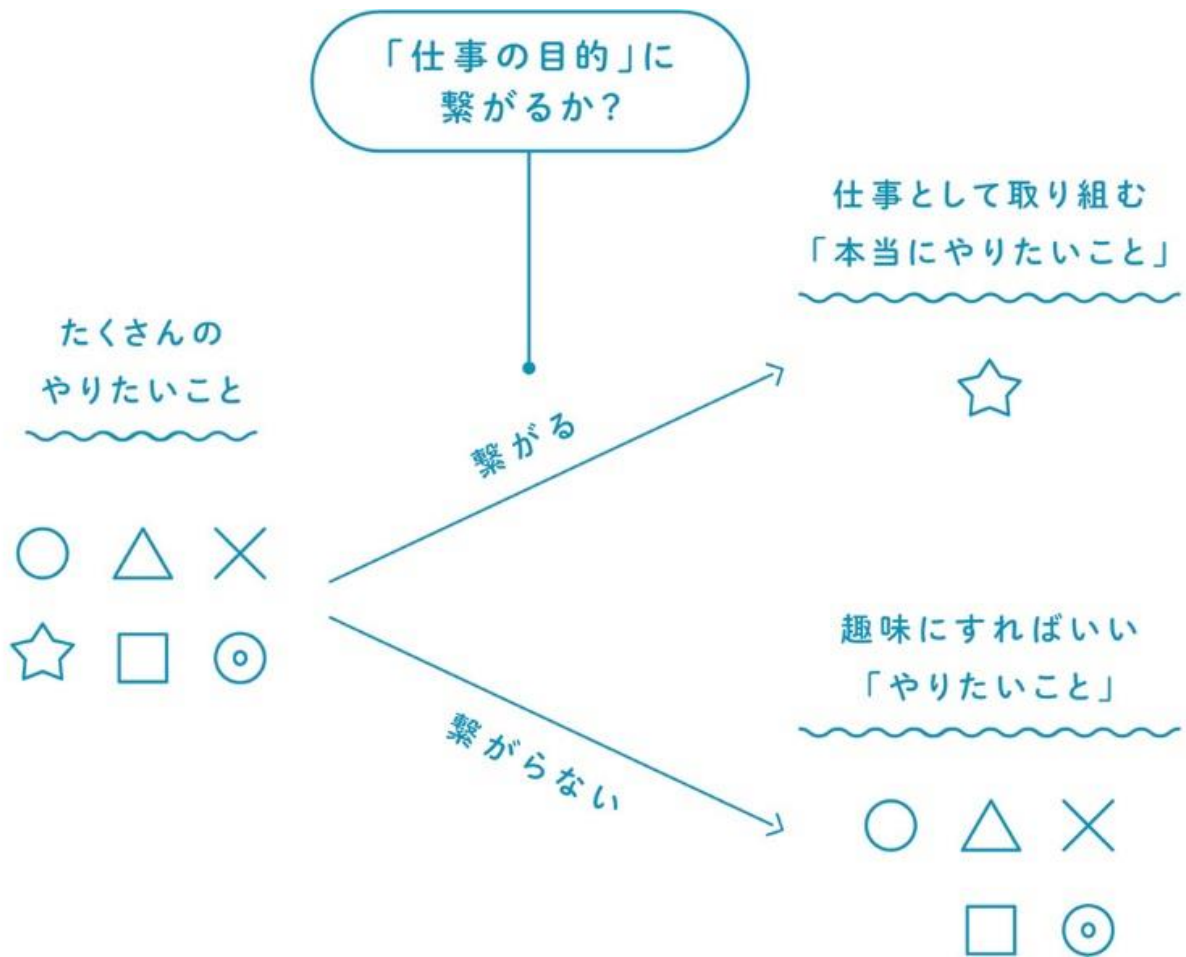
・ 教育系のおもちゃを
遊んで比較紹介する人

・ ボードゲームについて
発信する

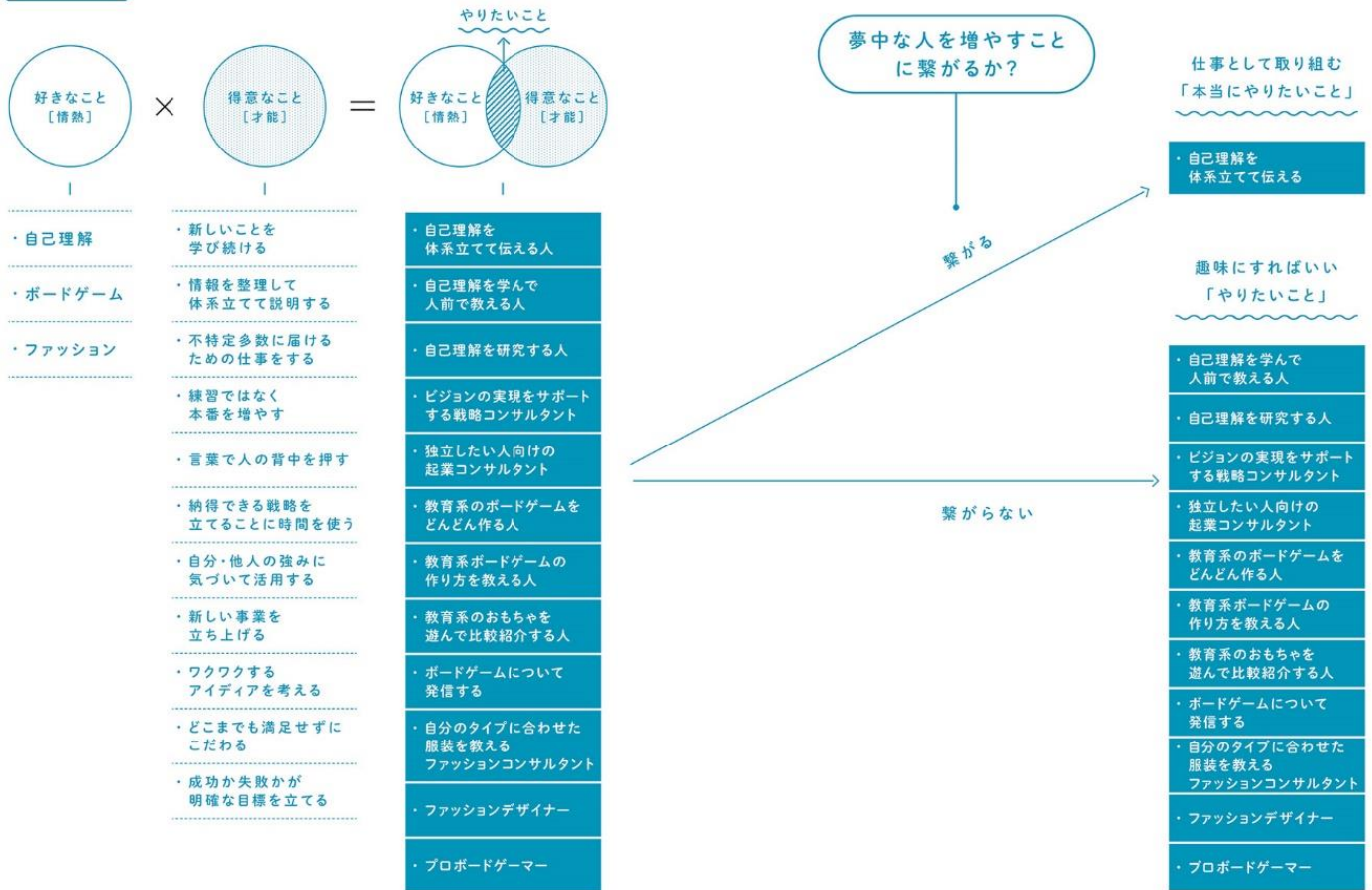
・ 自分のタイプに合わせた
服装を教える
ファッションコンサルタント

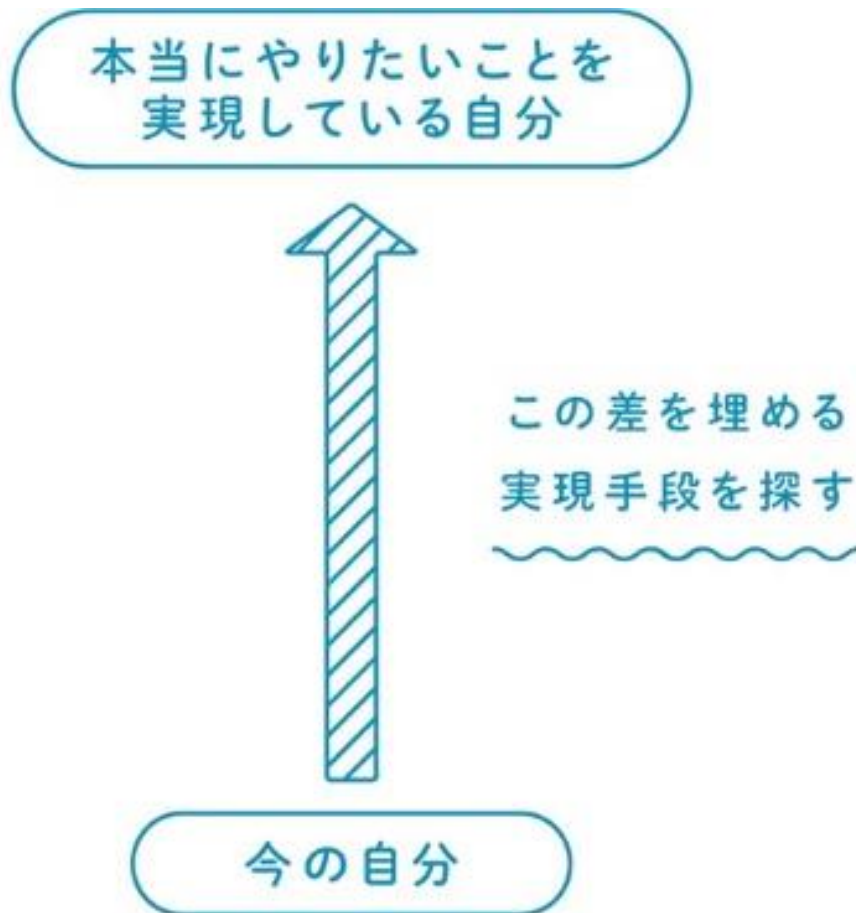
・ ファッションデザイナー

・ プロボードゲーマー

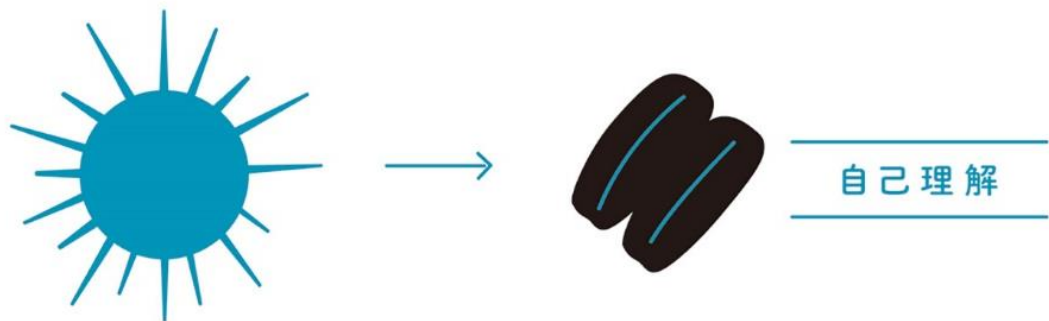


八木仁平の例

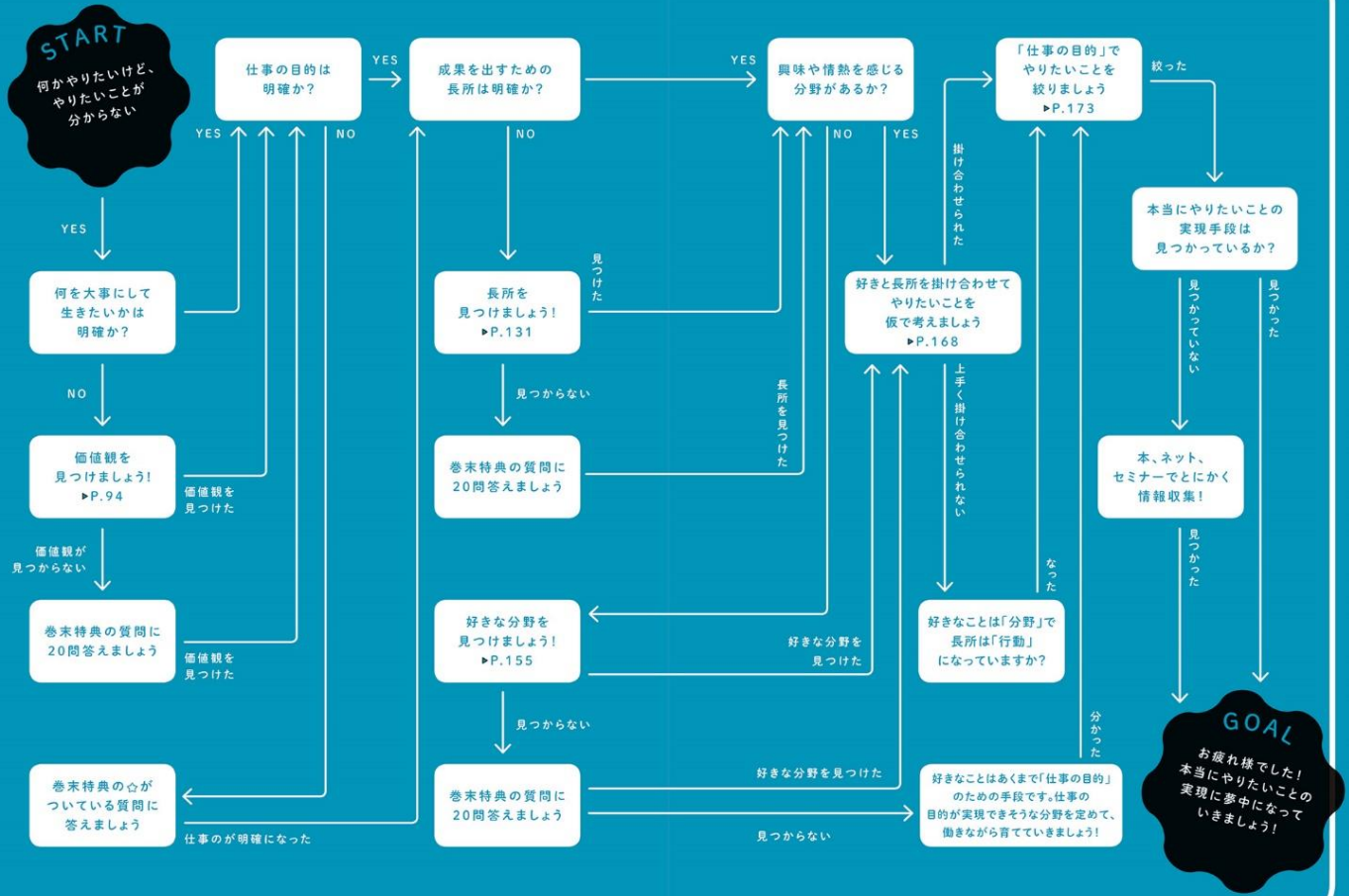




（過去のネガティブな経験）



自己理解実践ビジュアルフローチャート





巻末特典

大事なこと（価値観）を見つける30の質問

- 1 | 会った時に刺激を受ける人は誰ですか？
その人のどんなところに刺激を受けますか？
それがあなたの価値観と関係しています。

- 2 | 今の自分に一番大きな影響を与えている人は誰ですか？
その人のどんな行動・発言が自分に影響を与えていますか？

- 3 | 父親の生き方のどんなところが好きで、どんなところが嫌いですか？
自分の今の価値観は父親の価値観を反映していますか？
それとも反面教師にしていますか？

- 4 | 母親の生き方のどんなところが好きで、どんなところが嫌いですか？
自分の今の価値観は母親の価値観を反映していますか？
それとも反面教師にしていますか？

- 5 | 死んだ後に周りの人から、どんな人だったと言われたいですか？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？

- 6 | これまで読んできた本の中で、一番好きなものは何ですか？
その本のどこが好きですか？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？

- 7 | どんなことで感動しますか？
一番感動した出来事は何ですか？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？

- 8 | (自分が80歳になったつもりで に言葉を入れてください)
私はを恐れることにあまりに多くの時間を使いすぎた。私はのよう
なことにほとんど時間を使わずにきた。もし時を戻せるならこれからは
に時間を使って生きたい。そこから分かるあなたの価値観は何ですか？

- 9 | 職場や私生活で一番尊敬していない人は誰ですか？
その人の何が尊敬できませんか？
その人の反対に自分の価値観があります。
-
- 10 | 生まれてから小学生までで一番嬉しかった出来事は？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？
-
- 11 | これまでの人生での大きな決断と、
そのとき大事にしてきた判断基準は？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？
-
- 12 | これまでで一番人に誇れる経験は？
人は価値観に沿った行動ができた時に誇りを感じます。
-
- 13 | 一番仲の良いor良かった友人は？ その友人の何が好き？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？
-
- 14 | これまでで一番努力した経験は？
あなたのモチベーション源となっている価値観は何？
-
- 15 | 好きなブランドは？ そこから分かる自分の価値観は？
-
- 16 | あなたの興味のあることをリストアップしてください。
そこに共通している価値観はありませんか？

17

これまでの人生で一番許せないことは？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？



18

最も幸福を感じるのはどんな時ですか？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？

19

5年後、ここに書いたことが何でも実現しているとしたら、
自分はどうなっていたいですか？
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？

20

これまでした重大な決断は？
その決断のためにどんな要素を考慮に入れましたか？

21

仕事でもプライベートでも、あなたが誇りに思っていることは？

22

これまでの人生を振り返って答えてください。
あなたが人生で周りの人に与えたいと思っている影響は
何でしょうか？



23

今の時間の使い方は自分にとって意味が感じられますか？
何かが足りないとしたら、それは何が足りませんか？

24

職場や私生活で、どんな人たちを一番尊敬していますか？
その人たちのどんなところを尊敬していますか？

大事なこと（価値観）を見つける30の質問

- 25 | あなたが周りの人に貢献するために、
分かち合えることは？ 
-
- 26 | これまでで最高の上司は誰ですか？
そう思うのは、その上司が何をしたからですか？
そこから分かるあなたの価値観は？ 
-
- 27 | これまでで最悪の上司は誰ですか？
そう思うのは、その上司が何をしたからですか？
そこから分かるあなたの価値観は？
-
- 28 | 今はあるけれど、今後自分の人生に必要なと感じるものは
何ですか？ そこからどんな価値観が分かりますか？
(例: 愛想笑い・飲み会・暴飲暴食・頑張りすぎ)
-
- 29 | あなたが悪口を言いたくなったり、不満を感じるのは
どんなことに対してですか？ 悪口を言えるのは、
理想が見えていて、現状に不満があるからです。 
-
- 30 | あなたが「〇〇だったらいいのに…」と感じることを10個
挙げてください。自分、他人、組織、社会に対してなど
どんな視点でも構いません。
そこからあなたのどんな価値観が分かりますか？ 

★は、価値観の中でも「仕事の目的」を考えるための質問

得意なこと(才能)を見つける30の質問

- 1 小さい頃から得意だったこと、昔は得意だったことは？
具体的なエピソードを小学生の頃を思い出して書いてください。
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

- 2 意識しなくても上手くできることは何ですか？
具体的に教えてください。

- 3 これまでの人生で夢中になっていた時期を振り返ってください。
夢中になっていた時期はどんな環境にいましたか？

- 4 これまで周りの人から「ありがとう」と感謝されたことは？
具体的に教えてください。
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

- 5 仲の良い人に「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...。
その反対にあるあなたの得意なことは何ですか？

- 6 これまでで一番大きな挫折・後悔は何ですか？
挫折・後悔だと感じるのは力を入れていることだからです。
ここから分かる得意なことは？

- 7 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。

- 8 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がありますか？

9

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？
 それを裏側から見るとどんな得意なことがありますか？

10

これまでの人生で自然とできたこと、
 やっていても全く苦なく楽にできたことは何ですか？
 自然とできることが得意なことです。

11

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、
 あなたが当たり前でできる得意なことだからです。

12

これまでに周りの人からかけられた褒め言葉を書いてください。
 それはどんな時にもらった言葉ですか？
 そこから分かる得意なことは何でしょう？

13

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ますか？
 そこから分かる得意なことは何ですか？

14

長い間抱えてきたコンプレックスや、悩みは？
 具体的にどんな経験からその悩みが生まれましたか？
 その裏側にはどんな得意なことが隠れている？

15

どんな種類の作業なら、夢中になれるですか？
 具体的に教えてください。
 得意なことをしている時に人は夢中になることができます。

16

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。
 得意なことをやっている時にはワクワク感を感じます。

17

休みの日は何をして過ごしますか？
自然とやってしまうことがあなたの得意なことです。

18

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。
そこから分かる得意なことは？

19

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？

20

長時間やっても苦にならないことは何ですか？
得意なことは長い時間やっても苦になりません。
(もちろん永遠にやり続けるのはしんどいです)

21

自分らしいと感じるのはどんな時ですか？
得意なことをやっている時は自分らしさを感じます。

22

最近幸せを感じた1日は、どんな1日でしたか？
得意なことをしている時は充実感を感じます。

23

一緒にいると「○○」と言われることはありますか？
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。
無意識に出てしまうものが得意なことです。

24

あまり努力をしていないのに周りの人から褒められたことは？

得意なこと(才能)を見つける 30 の質問

25 意識しなくても勝手にやっていることは何ですか？

26 モチベーショングラフを見返してください。
自分の人生で無意識にやっていたことは何でしょうか？
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

27 ほかに人よりも早く、
もしくは上手くできるように思えるものは何ですか？
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

28 どんなタイプの仕事をしているときに、
自分は一番生産的だと感じますか？
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

29 やっていて心地よいことは何ですか？
そこから分かるあなたの得意なことは何ですか？

30 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で
すか？ ハードルを上げすぎずに10個挙げてください。(「いつも本は
読めないけれど〇〇の本だけは読むことができた」など具体的なものでもOK)

好きなこと（情熱）を見つける 30 の質問

1 仕事やお金のことを考えなくてもよかった頃、何が好きでしたか？

2 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？

3 何をしている時に幸せを感じますか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

4 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
何を仕事にしてみたいですか？
できないという頭の判断を一旦抑えて教えてください。

5 周りの人に必ず尊敬されるとしたら、何を仕事にしてみたいですか？

6 これまで勉強してきた中で、面白かったことは何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

7 今何について学んだり勉強したりしていますか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

8 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何ですか？ その仕事に魅力を感じていた理由は何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

9

小学生の頃に夢中になっていた遊びは？
誰かに言われなくても勝手にやっていたことは
純粋に好きなことです。

10

今新しくやってみたいことは何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

11

これまで読んできた本の中で、一番好きなものは何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

12

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？
そこから分かるあなたの興味分野は何ですか？

13

今社会において問題だと感じることは何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

14

これまでどんなことに人よりもお金を使ってきましたか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

15

家族や友人とどんなことを話すのが好きですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

16

1週間休みがあったら何をしたいですか？
できるだけ具体的に書いてください。そこから分かる
あなたの好きな分野は何ですか？

17

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？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

18

やりたいけれど、まだやっていないことは何ですか？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

19

趣味は何ですか？ 小学生の頃、中学生&高校生の頃、
今の3つの時期で書いてください。趣味とはお金を貰わなくてもやって
いることです。上手い下手に関わらず挙げてください。
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

20

よく検索することは何ですか？
小学生の頃、中学生&高校生の頃、今の3つの時期で書いてください。
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

21

学校で好きだった教科は？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

22

好き、もしくは好きだったテレビ番組は？
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか？

23

「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？

24

家族や友人など、仲の良い人に
「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。

好きなこと(情熱)を見つける 30 の質問

25

「なんで?」「どうすれば?」など疑問を感じることは何ですか?
そこから分かるあなたの好きな分野は何ですか?

26

これまでの過去を振り返ってください。
自分が一貫して興味を持っているテーマは何ですか?

27

自分の「仕事の目的」を見返してください。
その価値観を実現できそうな分野は何ですか?
その分野に興味はありませんか?

28

自分が全く楽しめない
プロジェクトや仕事や活動はどんなものでしたか?
そこから分かるあなたの興味がない分野は何ですか?

29

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るでしょうか?

30

あなたがSNSでフォローしているのは、どんな分野の人たちですか?
継続的に情報を集めている分野の中に、
あなたが強く興味を惹かれる分野があります。

（大事なこと（価値観）の 例 100リスト）

1	発見	新しいものごとを見つけ出す
2	正確性	自分の意見や信念を正しく伝える
3	達成	何か重要なことを達成する
4	冒険	新しくワクワクする体験をする
5	魅力	身体的な魅力を保つ
6	権力	他者に対して責任を持って指導する
7	影響	他人をコントロールする
8	自律	人まかせにしないで自分で決める
9	美	身の周りの美しいものを味わう
10	勝利	自分や相手に打ち勝つこと
11	挑戦	難しい仕事や問題に取り組む
12	変化	変化に富んだバラエティ豊かな人生を送る
13	快適さ	ストレスのない快適な人生を送る
14	誓約	絶対に破れない約束や誓いを結ぶ
15	思いやり	他者に心を寄せて助ける
16	貢献	世界の役に立つ
17	人助け	周囲の人の役に立つ
18	礼儀正しさ	他者に対して誠実で礼儀正しく接する
19	創造	新しく斬新なアイデアを生む
20	信頼	信用があって頼れる人間になる
21	義務	自分の義務と責任を果たす
22	調和	周囲の環境と調和しながら生きる
23	興奮	スリルと刺激に満ちた人生を送る
24	誠実	関わった人にウソをつかず誠実に生きる
25	名声	有名になって存在を認められる

26	家族	幸福で愛に満ちた家庭を作る
27	タフネス	丈夫で強い身体を保つ
28	柔軟	新たな環境にも簡単になじむ
29	許し	他人を許しながら生きる
30	友情	親密で助け合える友人を作る
31	楽しさ	遊ぶことで人生を楽しむ
32	気前のよさ	自分の物を他人に共有する
33	信念	自分が正しいと思う通りに行動する
34	信教	自分を越えた存在の意思を考える
35	成長	良い方向への変化と成長を維持する
36	健康	健やかで体調よく生きる
37	協力	他者と協力して何かをする
38	正直さ	ウソをつかず正直に生きる
39	希望	未来に望みを持って生きる
40	謙遜	つつましい態度で生きる
41	ユーモア	人生や世界のユーモラスな側面を見る
42	独立	他者に依存しないで生きる
43	勤勉	自分の仕事に一生懸命取り組む
44	平穩	自分の内面の平和を維持する
45	親密	少数の人と密接な関係を築く
46	公平	全ての人を公平に扱う
47	知識	価値ある知識を学ぶ、または生み出す
48	余暇	自分の時間をリラックスして楽しむ
49	愛される	親しい人から愛される
50	愛慕	誰かに愛をあたえる

51	熟達	いつもの仕事・作業に習熟する
52	現在	今の瞬間に集中して生きる
53	慎み	過剰を避けてほどよいところを探す
54	ひとりに尽くす	唯一の愛し合える相手を見つける
55	反抗	権威やルールに疑問を持って挑む
56	面倒見の良さ	他人の面倒を見て育てる
57	オープンさ	新たな体験、発想、選択肢に心を開く
58	秩序	整理されて秩序のある人生を送る
59	情熱	何らかの活動に熱い感情を抱く
60	喜び	良い気分になること
61	人気	多くの人に好かれる
62	目的	人生の意味の方向性を定める
63	合理	理性と論理に従う
64	現実	現実的、実践的にふるまう
65	責任	責任をもって行動する
66	危険	リスクを取ってチャンスを手に入れる
67	ロマンス	興奮して燃えるような恋をする
68	安心	安心感を得る
69	受容	ありのままの自分と他人を受け入れる
70	自制	自分の行動を自分でコントロールする
71	自尊心	自己肯定感を持つ
72	自己認識	自分について深い理解を持つ
73	献身	誰かに奉仕して生きる
74	性愛	活動的で満足のいく性生活を送る
75	ミニマル	必要最低限のミニマルな暮らしをする

(大事なこと(価値観)の例 100リスト)

76	孤独	他人から離れて1人でいられる時間と空間を持つ
77	精神性	精神的に成長し成熟する
78	安定	いつも一定して穏やかな人生を送る
79	寛容	自分と違う存在を尊重して受け入れる
80	伝統	過去から受け継がれてきたパターンを尊重する
81	美徳	道徳的に正しい生活を送る
82	裕福	金持ちになる
83	平和	世界平和のために行動する
84	発揮	自分の能力を120%発揮して生きる
85	真理	真理、真実、哲学
86	気品	凜とした存在である
87	ありのまま	肩肘張らずそのまの自分のでいる
88	熱中	目の前のことに深く集中する
89	努力	ある目的のために力を尽くして励むこと
90	納得	考え抜いて決断を行う
91	自由	何にも縛られず思うままに生きる
92	表現	自分を世界に対して表現する
93	ワンネス	自分よりも大きな世界との繋がりを感じる
94	工夫	もっといいやり方を常に探す
95	プロフェッショナル	結果に妥協せず取り組む
96	味わう	目の前のことを深く堪能する
97	余裕	時間やお金にゆとりがある
98	克服	困難なことを乗り越え成長する
99	仲間	同じ目的に向かう同志と過ごす
100	シンプル	簡素ですっきりした生活を送る

得意なこと(才能)の 例 100リスト

	長所使い	才能	短所使い
1	やり方を柔軟に変えて効率的に進める	より効率的な方法で実行する	変化がないと飽きる
2	大きなイベントを運営できる	たくさんのパーツを操る指揮者	ルーティンワークを嫌う
3	人材の配置が上手い	生産性の高い組み合わせを作る	周囲の人が混乱する
4	足りないスキルや知識を補える	改善する	変えられない性格を変えようとして疲弊する
5	問題の根本原因を突き止めて解決する	問題を解決する	解決すべき問題がないと途方に暮れる
6	問題から目を逸らさない	問題を見つけ出す	ネガティブになりすぎる
7	仕組み化して生産性を上げる	秩序立てる	急な変更に対応できない
8	必要なことを習慣化する	淡々と物事を進める	変化が苦手
9	計画に従って物事を確実に進める	計画を立てる	計画が狂うと苛立つ
10	公平感を与えられる	人を平等に扱う	えこひいきが許せない
11	ルールに従って正確に仕事を行う	ルールを守る	ルールが決まっていないと混乱する
12	みんなが納得できるルールを作る	平等なルールを作る	例外を許せない

	長所使い	才能	短所使い
13	じっくり検討して リスクのない 決断ができる	用心深い	判断基準がないと 悩み続ける
14	ミスをしない	慎重に計画を立てる	仕事のスピードが遅い
15	人の話を引き出す	自分のことを 打ち明けない	自己開示までに 時間がかかる
16	世のため人のために 行動する	倫理観が強い	納得いかない仕事に モチベーションが わからない
17	組織の方向性が ブレた時、本来の道に 軌道修正する	一貫性がある	頑固になる
18	お金のために動かず 人から信頼される	献身的	自分を 犠牲にしてしまう
19	周りの人から 信頼される	責任感がある	人の頼みを断れない
20	自分の役割をやり抜く	役割を重視する	役割が不明確だと 何をすればいいか 分からない
21	他人との約束を 必ず守る	約束を守る	周囲に対しても厳しい
22	どんどんタスクを 終わらせる	できるだけ 多くのことをこなす	やってきたことを 振り返れず 常に焦ってしまう
23	時間を無駄にしない	できるだけ 生産的で あろうとする	ワーカホリック 状態になる
24	チームを活性化できる	バイタリティがある	周りの人に 自分と同じ生産性を 求めて疲弊させる

	長所使い	才能	短所使い
25	優先順位を 明確にして取り組む	目標のために 役立つことだけやる	目標達成のために役立たない こと（人との関係、他の 楽しみなど）を無駄だと 切り捨てる
26	ゴールに向かって 一直線に進む	目標を達成する	ゴールが決まらないと モチベーションが 湧かない
27	道からそれている 人を修正する	目標に向かう 道筋が見える	目標外の発見を 見落としてしまう
28	行動から学ぶ	行動力がある	考える前に 行動してしまう
29	新しいことを どんどん始める	新しいことを 始める	しなくてもいい 失敗をする
30	周りの人を巻き込んで 行動を起こす	人の背中を押す	スピードの早さに 周りの人が疲弊する
31	ライバルがいると 燃える	勝つ	勝てそうにないと 諦める
32	数字など目に見える 成果があると 成果が出る	明確な基準で 評価されたい	数字にこだわって 目的を見失う
33	勝ってNo1に なりたいと思うと とことん努力する	No.1になりたい	勝つことにこだわって 目的を見失う
34	例え話などを使って 話人に人を引きつける	巧みに言葉を使う	中身がないと 薄っぺらく思われる
35	言葉で人を 動かすことができる	言葉の力を 持っている	話を盛ってしまう
36	他人を奮い立たせるの が上手い	伝える力がある	人を コントロールしようとする
37	細部にこだわって 磨き上げる	現状に満足しない	細かい点が気になって 前に進めなくなる

(得意なこと(才能)の例100リスト)

	長所使い	才能	短所使い
38	理想を定めて努力する	高い理想を目指す	理想との差の大きさに自信を失う
39	強みを使って大きな成果を出す	強みを発揮したがる	興味のないことや苦手なことを一切やらない
40	自分を認めてもらえる環境で力を発揮する	重要な存在でありたい	重要に扱われないとモチベーションが下がる
41	感謝されるために力を発揮する	感謝されたい	認められないと感じるとモチベーションが下がる
42	注目される場所で力を発揮する	注目されたい	自分が認められることが最優先になるため、共同作業が苦手
43	チームを率いる	自信を持って責任を取る	人に頼れない
44	チャレンジ精神	自分の可能性を信じる	独りよがりだと思われる
45	自発的に行動する	自ら道を決める	人の意見を聞かない
46	新しい人と知り合う	人に好かれる	嫌われることを恐れる
47	人と人が繋がるのを助ける	人を繋げる	深い付き合いを重視する人からは表面的で浅いと思われる
48	広いネットワークを作る	たくさんの人と知り合う	人からの頼みを断れない
49	他人のコントロールが上手い	意見を強く主張する	高圧的に思われる
50	指示がうまい 事態の舵取りが上手い	主導権を握る	人から指図されたくない

	長所使い	才能	短所使い
51	リーダーシップがある	目標を示して 周りを巻き込む	無駄な対立を起こす
52	当たり前のことに 感謝ができる	関連性を 直感的に見出す	繋がりを人に 説明するのが苦手
53	安心感を与える	ゆとりがある	やる気に燃えているように見えず、周りからやる気がないと勘違いされる可能性がある
54	自分よりも大きな存在の 一部でいる時に 力を発揮する	世界と繋がりを 感じる	風変わりなスピリチュアル系の、現実から乖離した人だと思われる
55	話を聞くのが上手い	他人の感情を 引き出す	ネガティブに 引っ張られる
56	共感力が高い	感情を察する	周りの人も自分と同じくらい 他の人の痛みが分かると 思い込んで「察して欲しいのに」と感じる
57	手助けが得意	他人の視点で 考える	本音が言えない
58	1人1人に合わせた 適材適所を実現できる	人の長所に気づく	個人を大事にしすぎて グループ全体の進行を 犠牲にしまう
59	多様性を大事にする	人の個性に気づく	一般化された ルールを嫌う
60	1人1人に合わせた きめ細やかな対応ができる	人間観察をする	1人1人オーダーメイドの 対応をしてしまって 時間が足りなくなる
61	1対1で深い関係を 築き、仕事仲間も 家族のように大切にする	親密な関係を好む	仲のいい人への えこひいき
62	仲のいい人と 働いているときに 力が湧いてくる	仲間意識が強い	形式的な職場では 上手く働けない
63	誠実で信頼される	じっくりと人と 関係を築く	1対1で時間をかけて 関係性を築く 必要がある

(得意なこと(才能)の例100リスト)

	長所使い	才能	短所使い
64	粘り強く人を 応援していける	人の可能性を 信じる	適性がない場所で 頑張らせてしまう
65	小さな成長に 気づいて 伝えることができる	人の成長を 見届けて伝える	自分のことが おろそかになる
66	できることに 目を向けさせる	人の成長を 応援する	おせっかいになる
67	トラブルの 調整が上手い 調停が上手い	合意点を見つけて 前に進める	相手と考えが違っていても波 風が起きることを避けるために、 個人的な思いを犠牲にする
68	話し合いによる 意思決定が上手い	対立を避ける	意見がないと思われる
69	物事を現実的に 前に進める	現実的	アイデア出しが苦手
70	組織に適応する	環境に適応する	人の要求に 振り回される
71	突発的な トラブル対応が上手い	柔軟性がある	予測可能なことや 同じことが続くと飽きる
72	状況に柔軟に合わせる	今この瞬間を 大事にする	計画を立てるのが苦手で、 日々の出来事に 流されてしまう
73	どんな人でも役割と 居場所を用意することで、 チームワークを高める	グループの輪を 広げる	仲間はずれを嫌う
74	グループを繋ぐ ハブになる	寛容	厳しい言葉を 伝えるのが苦手
75	グループに 一体感を持たせる	懐が深い	差別的な人と衝突する
76	いつも 生き生きしている	ポジティブである	緻密な仕事が苦手

	長所使い	才能	短所使い
77	他人をやる気にさせるのが上手い	人を盛り立てる	物事を深く考えない人だと見られてしまう
78	落ち込むこともあるが1日寝れば回復する	良いことに注目する	嫌なことや問題から目をそらす
79	新しいスキルをどんどん学ぶ	新しいことを身につける	アウトプットを意識しないと学ぶだけで終わってしまう
80	最先端の知識を学ぶ	最新のことを学ぶ	ある程度分かってくると飽きる
81	人をより良い未来へ導く	常に希望を持っている	説明不足で相手に伝わらない
82	過去の成功パターンを再現する	過去を振り返る	過去に縛られる
83	目的を見失わない	原点を振り返る	情報不足で原点が分からないと動けない
84	リサーチが上手い	情報を集める	アウトプットを意識しないと、インプットをし続けてしまう
85	広い分野の知識を持つ	好奇心の範囲が広い	専門分野がないと浅い知識になる
86	相手が必要な時に素早く情報を提供する	集めた情報を役立てる	整理ができていない場合、活用できず宝の持ち腐れになる
87	体系立てて人に伝える	構造化して考える	考えるだけで動き出さない
88	あらゆる可能性を検討して、物事を進める最善のルートを見つける	最善の道筋を見つけ出す	目的に到達するためのルートが直感で見えてしまうので、周りの人も同じだと思って情報共有を怠ってしまう

(得意なこと(才能)の例100リスト)

	長所使い	才能	短所使い
89	いくつも方法を 思いつくので、 成果が出るまで粘り強く 可能性を諦めない	複数の道筋を 見つけ出す	いつもと同じやり方で 物事を進めたくない
90	アイデア出しが上手い	抽象的に思考する	話が飛んで「何を言っ ているのか分からない」と 言われる
91	創造が得意 クリエイティブな 思考力がある	関係のない事象に 共通点を見つける	非現実的
92	新しいもの好き	好奇心がある	飽きっぽい
93	物事を様々な 角度から深く考え 本質的な答えを出す	考えることが好き	思考に時間が取られて スピードが落ちる
94	他人にも問いかけ、 よく考えさせる	自分や他人に 質問をする	考えている間は 周りに意識が行かず、 無関心に見えてしまう
95	分かりやすく 整理して説明する	じっくりと考える	考えがまとまっ ていないと上手く 説明できない
96	情報分析が上手い	事実が好き	分析しすぎて 動けなくなる
97	感情的な問題にも 冷静かつ公平に 対応できる	客観的	感情を無視してしまう
98	論理的な判断ができる	論理的	「なぜ？」という質問が、 疑り深く冷たいと 思われてしまう
99	未来から逆算して 行動する	未来を想像する	実現可能性を無視する
100	ビジョンを語って チームのモチベーション を上げる	ビジョンから エネルギーを得る	実行が伴わないと、 妄想家と思われて 考えが軽んじられる

好きなこと(情熱)の 例 100リスト

1	動物
2	花
3	農業
4	林業
5	宇宙
6	自然環境
7	ロボット
8	IT
9	コンピューター
10	アート
11	写真
12	商品デザイン
13	グラフィックデザイン
14	音楽
15	歌
16	楽器
17	イベント
18	舞台
19	映画
20	テレビ
21	本
22	雑誌
23	新聞
24	ゲーム
25	アニメ

26	漫画
27	スポーツ
28	格闘技
29	トレーニング
30	アウトドア
31	旅行
32	観光
33	テーマパーク
34	ホテル
35	ブライダル
36	葬儀
37	自動車
38	飛行機
39	バイク
40	船
41	鉄道
42	ファッション
43	美容
44	リラクゼーション
45	料理
46	お菓子
47	栄養
48	お酒
49	建築
50	土木

51	インテリア
52	医療技術
53	リハビリ
54	薬
55	福祉
56	学校教育
57	保育
58	政治
59	法律
60	語学
61	国際
62	金融
63	ビジネス
64	キャリア(就職・転職)
65	経営
66	不動産
67	性
68	電機
69	文房具
70	心理
71	エンタメ
72	レジャー
73	広告
74	マーケティング
75	化学

76	おもちゃ
77	食品
78	電気
79	動画
80	経済
81	哲学
82	家庭
83	タバコ
84	コンサルティング
85	運輸・輸送
86	宗教
87	芸能
88	事務
89	保安
90	介護
91	医療治療
92	医療サポート
93	恋愛
94	結婚
95	暮らし
96	飲食
97	行政
98	サービス
99	物流
100	営業・販売