



自分にあった働き方の答えを惹き出す

## 21の質問

1. あなたが絶対になりたくない将来の姿は？
2. あなたがなりたい将来の姿は？
3. 今の仕事の中で嫌な点は何ですか？
4. 今の仕事の中で良い点は何ですか？
5. 今の働き方について不満な点は何ですか？
6. 今の働き方について満足している点は何ですか？
7. 本当はどんなライフスタイルを送りたいですか？
8. あなたがストレスを感じるのはどんな時ですか？
9. あなたが悔しくなるのはどんな時ですか？
10. あなたが嫉妬するのはどんな時ですか？
11. あなたが悲しさを感じるのはどんな時ですか？
12. あなたが嬉しさを感じるのはどんな時ですか？
13. あなたが感動するのはどんな時ですか？
14. あなたが幸せを感じるのはどんな時ですか？
15. どんな「褒め言葉」を嬉しいと感じますか？
16. どんな時に「自分らしくない」と感じますか？
17. 今も昔も変わらない大好きなことは何ですか？
18. 人から褒められたり感謝されることは何ですか？
19. これまでの人生でうまくいっている時はどんな状況でしたか？
20. これまでの人生でうまくいかない時はどんな状況でしたか？
21. もしも一つだけ願いが叶うなら今すぐ何を「変えたい」ですか？

# Work.2



これまで「人に感謝されたこと」  
「褒められたこと」は、どんなことがありますか？

仕事やプライベート、学生時代なども含めて振り返ってみましょう！

(例: 整理整頓してくれて助かったよ、字が上手だね、話聴いてくれていつもありがとう、  
なんでそんなにアイデア思いつくの？、〇〇さんがいてくれると安心する、笑顔が素敵だね!)



仕事とプライベートのバランスも  
自分で決めることができる

今の仕事とプライベートの割合は？

仕事

%

プライベート

%



では、これからの理想の  
仕事とプライベートの割合は？

仕事

%

プライベート

%