

自己分析

自分を突き動かす
本物の動機を知る

本物の動機を知ると

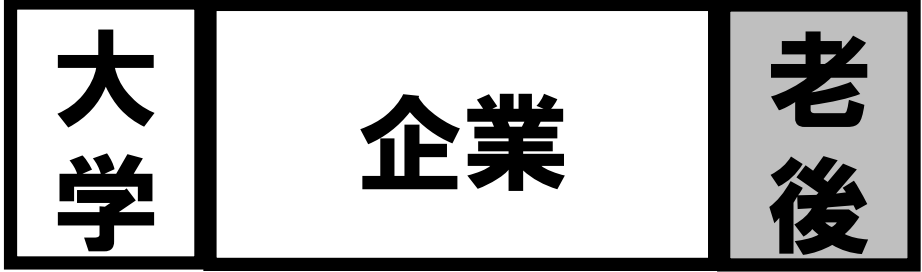
勉強 仕事 人生が有意義になる

苦しくても「楽しい」HARD
FUN



過去

60歳

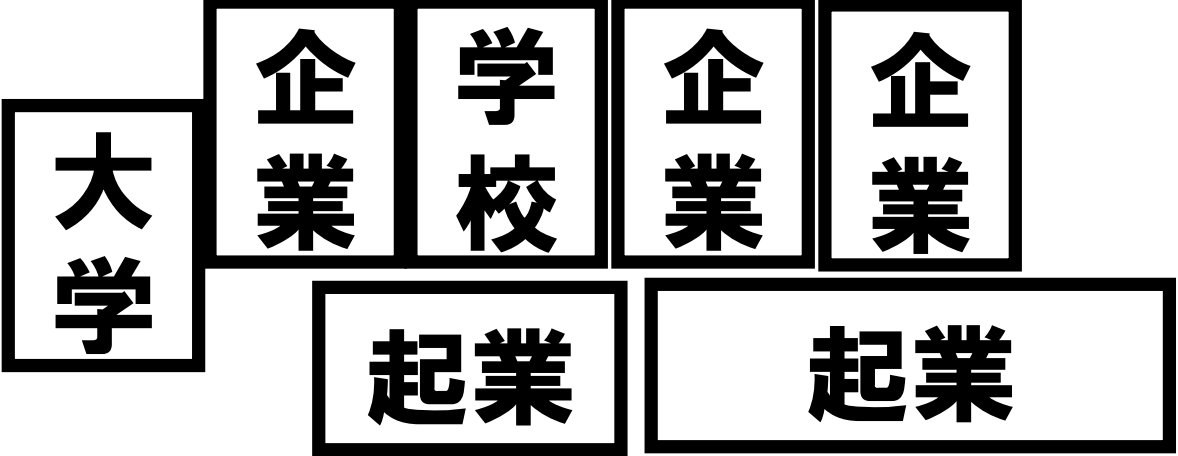


やりたいことがあると
ないでは大
違い

70歳



現在



創造力

問いを
見つけ
る力

問いを
解決す
る力

挑戦を
続ける
力

内的動機



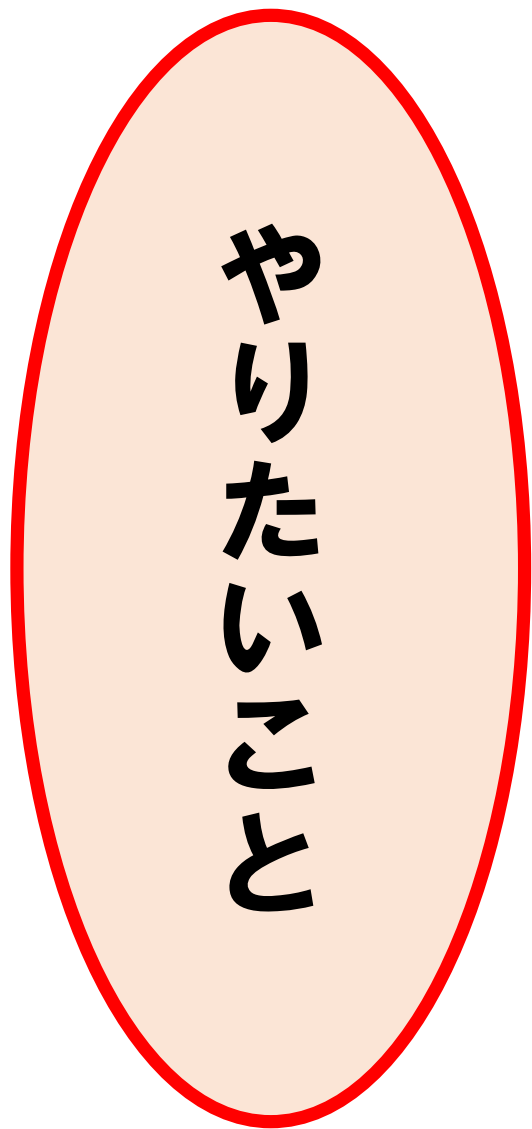


若い時は、経験が少なく分かりづらい

**手掛かりを見つけるためには
時間をかけ、じっくり自己分析が必要**

**「凄く好き」の次に隠れている「芽」に
も光を当てよう！**

やりたいことが分からない



≠



やりたいこと

価値観
大事なこと

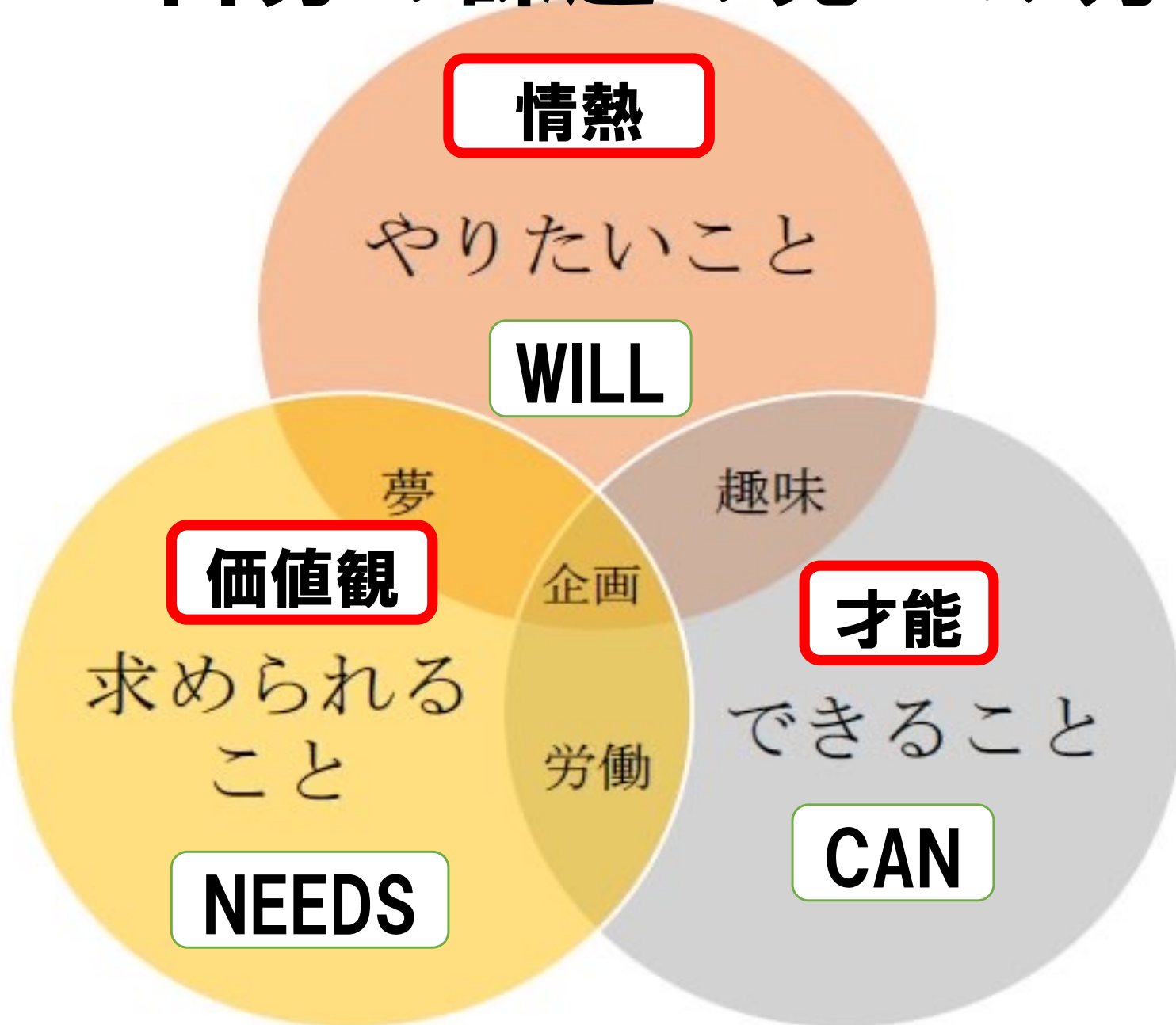
才能
できること

情熱
好きなこと

自分を3つの
側面から客観
的に分析

「やりたいことの見つけ方」八木 仁平

自分の課題の見つけ方





価値観 なぜやるか	大事なこと、自分または社会から求められているもの	自分にとって 人生の軸 夢中になる 社会にとって ミッション 仕事の目的 → 夢 ビジョン
才能 どうやるか	得意なこと、他者より楽にできる、年老いても永くできる	性格 長所短所 自然とできること 努力して得るスキルとは異なる
情熱 何をやるか	好きなこと、お金を払っても勉強したいこと	最初は興味がある(芽)、時間をかけると情熱に育ってくる

自己分析

「やりたいこと、やるべきことをみつける」

<https://docs.google.com/forms/d/1DpSwYlhuVyegtFov16h16kIDmz3Q2wuxrvaA3V5erHk/edit>



「自分の見つけ方」1 価値観（大事なこと）

1	会った時に刺激を受ける人は誰ですか？なぜですか？
2	大きな決断をした時、大切にした判断基準は何ですか
3	これまでの人生で一番努力した経験は何でしょうか？
4	親の生き方のどんなところが好きですか？
5	嫌いな人、苦手な人は誰ですか？なぜですか？
6	育った家庭の教育方針は何ですか？
7	好きな有名人、周りの人、漫画のキャラクターは誰ですか？
8	これまでで一番感動した出来事は何ですか？
9	本（映画）の中で一番好きなものは何ですか？
10	死後、周りの人からどんな人だったと言われたいか？

「自分の見つけ方」2 才能(得意なこと)

1	長時間やっても苦にならないことは何ですか
2	「こんなこともできないのか」と思ったことは何ですか
3	周りの人からかけられた褒め言葉は何ですか
4	親や先生によく注意されたことは何ですか
5	「君って〇〇だね」と言われたことはありますか
6	苦手なことは何ですか
7	一番充実感を感じたのはどんなときですか
8	周りの人から感謝されたことは何ですか
9	自分よりうまくやる人がいて悔しい思いをしたことは
10	小さい頃から得意だったことは何ですか

「自分の見つけ方」3 情熱(好きなこと)

1	よく見る動画やSNS等でフォローする分野は
2	これに出会えて良かったと思う分野やジャンルは
3	お金を払っても学びたいことは何ですか
4	小さい時に夢中になって遊んでいたことは何ですか
5	好きな教科は何ですか？面白いと思っているところは
6	スマホの検索履歴や広告やニュースで良く出る分野は
7	社会において問題だと思うことは何ですか
8	克服した悩みや解決したコンプレックスは何ですか
9	どんなことにお金を使ってきましたか

3つの側面から答えた内容を自分で振り返り、自分の本当にやりたいこと、やるべきことについてじっくり考え、言語化してください。