

自己分析

結果をふりかえる

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

1	会った時に刺激を受ける人は誰ですか？なぜですか？
努力	自分で努力している 頑張っている人
軸	自分の軸を持っている人 周囲に流されない人
公平	誰にでも分け隔てなく接する人
ユーモア	面白い人 ユーモアのある人
利他	誰かの幸せを想っている人 他者から感謝される人

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

2	大きな決断をした時、大切にした判断基準は何ですか
自分	自分に合っているか 自分の成長のために使えるか
必要性	本当に必要か 何のために求めるのか
後悔	後悔しないか 後悔なく長く続けることができるか
客観性	性能 実用性 メリット多いもの どこまで妥協できるか
直感	最初に惹かれたもの 直感

1 価値観（大事なこと）結果の共有

3	身近な人で共鳴できる生き方をしている人について
本人	自分の好きなことを真剣に 責任感強く仕事熱心
本人	好奇心強く挑戦 楽しく過ごす 多少の適当さ
本人	礼儀正しい 他者や生き物を大切にする 平和 常識
私	私の夢を応援 励ましてくれる 笑顔で見送る
失敗	ダメなら次 失敗を受け入れる 失敗を伝えてくれる
なし	特にない ○○するから共鳴できない

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

4	これまで一番努力したこと、頑張ったこと
受験	今まで一番勉強した 部活動との両立
部活動	大会やコンクールリーダーとしての苦勞 辞めなかった
習い事	長く続けた 成果を出した
委員会	学校行事 学校祭など
他者へ	悪口を絶対に言わない
ない	本当はない まだない 思いつかない

1 価値観（大事なこと）結果の共有

5	嫌いな人 苦手な人 どころが許せないか
他者	他者をバカにする 傷つける 悪口 頑張る人を笑う
自己中	気を配らない マウント 他人に迷惑 自分を押しつける
性格	モラルマナー態度悪い 時間・お金にだらしない
考え方	出来ないと決めつける 他人任せ 命を軽く考える
いない	いない いなくなるようにしている

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

6 好きな本、ドラマ、映画 どこに惹かれるか

君の臍臓を食べたい（一日の大切さ平等を学ぶ 好きを伝える表現方法 切なく感動）

コードブルー（あきらめない心 支え合い成長していく）

タイタニック（愛について考えさせられる 自分より大切なものを守ろうとする姿）

ハリーポッター、ビリギャル、ちはやふる、FUKUSHIMA50

余命10年 死にたがり春子さんが生まれ変わる日 オレンジ

トゥルーマンショー 聾の形 KZ さがしもの 三国志 スタートアップ 境界

の彼方 また君と出会うために 義母と娘のブルース 夜回り先生

1 価値観（大事なこと）結果の共有

7	家族の教育方針は？何を大切にしていますか？
自立	自立すること 他者に迷惑かけない 進路重視
食事	食事中のマナー 家族そろって食事
他者	思いやり いじめるな 人にやさしく 礼儀 感謝
自由	やりたいことをやらせてくれた 自由と本人の責任
厳しさ	怒って伸ばす 最後までやる 整理整頓
？	わからない 特にない

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

8	好きな有名人、キャラクターは？どこが好きか？
個性	自分を持っていて曲げない 自分に厳しく弱さも認めている 努力家 実力 才能 強さがある
優しさ	他者のことを考えている 誰にでも平等でやさしい
容姿	かっこいい かわいい
面白さ	面白い ユーモアがある
なし	いない

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

9	これまでで一番感動した出来事 どこに感動したか？
希望	希望が叶った時 大事な試合で勝った
友情	手紙をくれた 卒業式クラス会 辛い時に助けてくれた
景色	展望台から 辛い時に見た景色 外国から日本を見た
作品	映画やドラマを見た時 良い演奏を聴いた時
生死	懸命に生きる姿 本当に死ぬと分かった時
なし	感動が分からない あまり浮かばない

1 価値観（大事なこと）結果の共有

10	死んだ時に周りからどんな人だったと言われたいか？
良い人	良い人 いい奴 優しい人 信頼できる人 親切な人
明るい	笑顔が絶えない人 面白い人 明るい人 元気だった
努力	努力家だった まっすぐ前向き 強い人 頑張った人
関係	知り合えて良かった こういう人になりたい 尊敬
普通	普通の人だった そんな人いた？
なし	特に何もなし 言われたくない

1 価値観（大事なこと） 結果の共有

まとめ

まず行動が優先と感じた。正義感が強い。優しい。固定観念が強すぎる。他人は関係ない、人の意見を聞きたい。ハッキリしていることが好き。努力は報われるという思い最低限自分のために、余裕があれば他者のために。自分の世界が狭い。物事をポジティブに捉える。理想が高い割に努力が足りない。情熱がある人が好き。平和主義で完璧な人に憧れ。他人から影響されやすい。歴史にふれて行動する。ちゃんと楽しむ。真っ直ぐ進む。好きなもののために生きている。とても気分屋。人から必要とされたい。人間関係を大事にしてる気がした。完成度を大切にする。世間あまり興味がないことが分かった。よく分からない。

2 才能（得意なこと） 結果の共有

まとめ

人と話すのが好き。運動が得意。一人で作業すること。人の変化に気づくこと。細かい作業。冷静に考えられる。相手を思いやる。人に教えること。積極的に行動する。絵を描く。人に合わせ無難に過ごす。人を笑顔にする。(4)
人のお手伝い。ダンス。楽器。人と話して意見を多様化する。自分を持っている。好きなことに熱中する。仕組みを考えて立体化する。やることをちゃんとやっていること。わからない。何もない。

3 情熱(好きなこと) 結果の共有

まとめ

身体を動かすこと。ゲーム。アニメ。好きなことが複数あること。仕組み構造を考えることが出来る。部活動。楽しい人と繋がること。心がほっこりするもの。KPOP、メイク人に関わる学問・法律。ファッション。時間をかけてやるもの。歴史。工作。漫画を描くこと。子ども。動物。イケメン。アイドル。道具を作ったりすること。

3つまとめて「自分のやりたいこと」

自分の才能をいかせる社会。プログラマー。生物についての研究。安心安全でゲームがより身近になる社会にしたい。人が人を苦しめることがない社会。人を喜ばせるために努力できる人になりたい。見た目で判断しない国。みんなが笑える世界。夢が看護師まず大学に受かりたい。行動する。平等な社会。自分の性格の改善から。スポーツに関わる仕事。みんな優しい楽しい世界。絵を描きたい。お金をかけてレベルアップした何かを作りたい。本気になれる世界。ポケモン関係の仕事。教育系の仕事、自分の経験を教えたい。

- ・ 「自分」について、「社会」の問題の2つに分かれる

3つまとめて「自分のやりたいこと」

明るくて持続的な社会。みんながありのままの自分を出していける社会。もっと時間に余裕がある社会。みんなが好きなことを出来る社会。歴史を使って社会で活躍したい。自信を持てるようになりたい。一人で出来る仕事。自分のやりたいことが誰にも反対されず出来る。人の助けになる存在、困難をみんなで乗り越える社会。みんな自由に生きる。変わったと思うまで頑張りしたい。相手に声が届くような声が出せる人。地域の人が喜ぶことをしていきたい。自分のことだけではなく、いろいろな人のためになることをすることで良い人間になっていくと思う。好きなことでお金を稼ぐ。地域差がない社会。完成度の高いものを作る。機械を使って仕事をしたい。整体。生き物を飼育したい。

やりたいこと

価値観
大事なこと

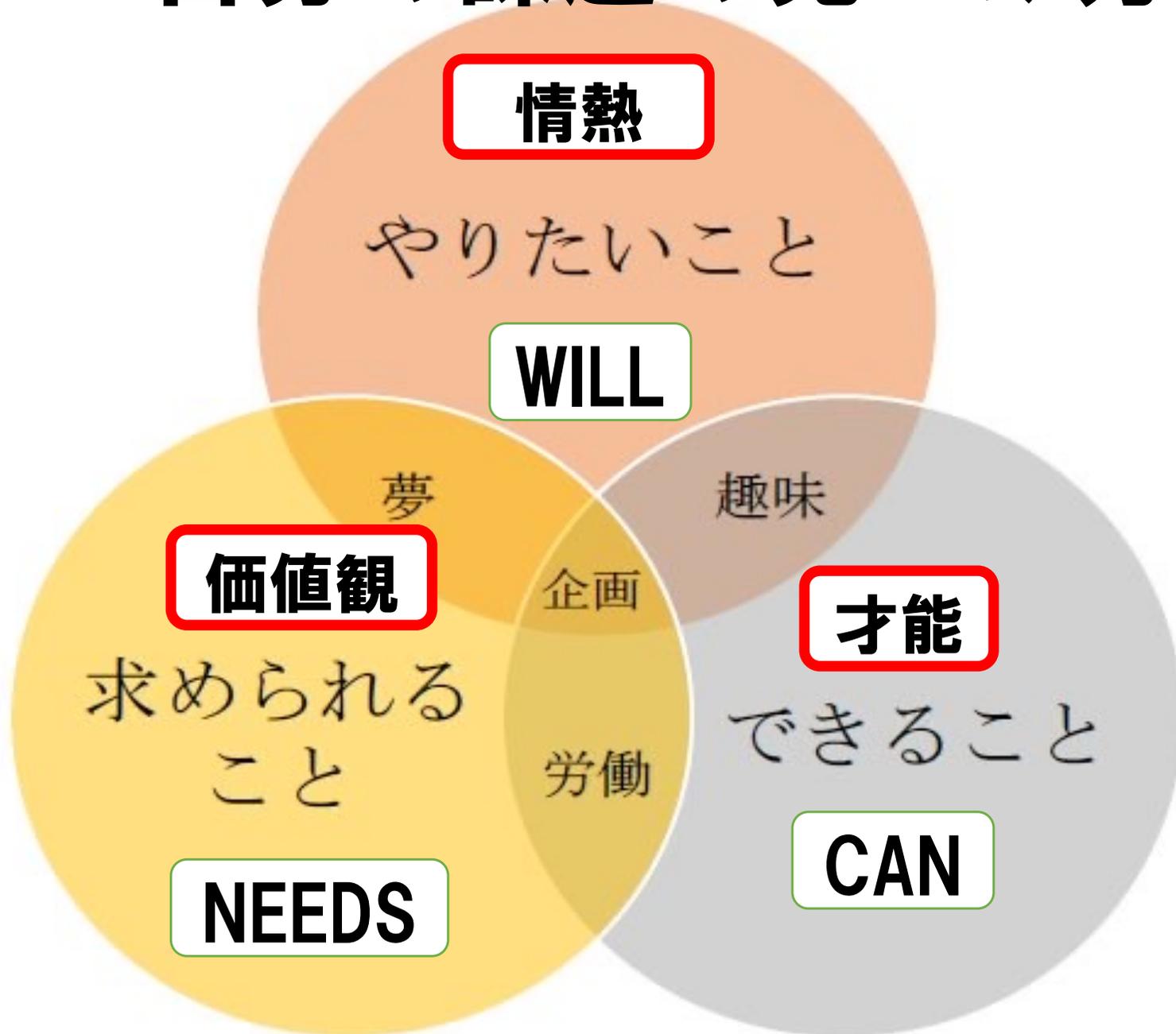
才能
できること

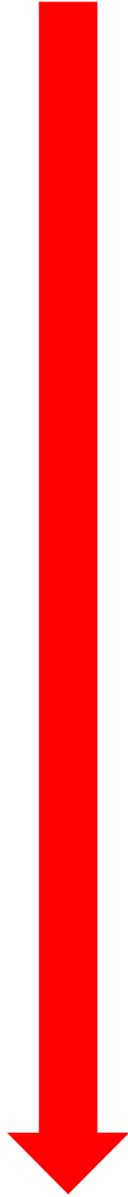
情熱
好きなこと

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

ワーク ありたい自分、望む社会

●みんなの考えを聞いて、あらためて
自分の考えや気づきを、

① 「自分」について どうなりたいか？

② 「社会」について どのような社会を
望むか？

2つの方向から言語化してください。