



自己理解ワーク No.1

価値観を知る質問集

- あなたの人生で1番大切なことは？
- あなたの最大の恐怖は何？
- あなたの最大の成果は？
- あなたの最大の後悔は？
- より幸せに生きるために今日できることは？
- 最も愛する人々は誰？
- 最も尊敬する人々は誰？
- 最も感謝していることは？
- 最も感謝している人々は誰？
- 最も幸せだった瞬間はいつ？
- 最も幸せだった期間はいつ？
- 最も失望した瞬間はいつ？
- 最も失望した期間はいつ？
- 最も楽しんでいることは何？
- 最もストレスを感じることは何？
- 最もストレスを感じる時間帯は？
- 自分自身を1番表せる方法は？
- 自分自身を癒す方法は？

もっと

自己理解ワーク No.2

好き・得意を知る質問集

- 最も時間を費やしている活動は？
- 最も楽しいと感じている活動は？
- 最も自信を持っている活動は？
- 最も自然にできることは何？
- 周りに対して「どうしてそんな簡単にできないの？」
と思うことは？
- 最もやりがいのある活動は？
- 最も幸せを感じている活動は？
- 最も愛されていると思う活動は？
- 最も感謝している活動は？
- 最も誇りに思っている活動は？
- 最も夢中になっている活動は？
- 最も興味を持っている活動は？
- 最も学びたい活動は？
- 最も成長したい活動は？
- 最も成功したい活動は？
- 最も幸せになりたい活動は？
- 最も愛されたい活動は？

もっし

自己理解ワーク No.3

人との繋がり傾向を知る質問集

- どんなタイプの人と一緒にいることが多い？
- どのようなタイプの人とうまくいく？
- どのようなタイプの人とうまくいかない？
- 人間関係がうまくいかなかった原因は？
- 人間関係が修復できた原因は？
- 良い人間関係のために心がけていることは？
- 良い人間関係のために実践していることは？
- 人間関係において大切にしていることは？
- 人間関係において1番避けたいことは？
- 人間関係において期待することは？
- 人間関係において学びたいことは？
- 何のために人と関わる？
- 人間関係よりも大切なことは？
- 人と関わる中で大事にしたい考えは？
- 友達に「それは正しくないよ」と叱ったことは？
- 人間関係で1番感じている課題は？
- どんな関係を捨てたい？
- 人と関わる中で学んだ大事なことは？

自己理解ワーク No.4

社会軸での強みを知る質問集

- 人の役に立てることは何？
- 当たり前ででき、人に感謝されることは何？
- 人とどんな繋がりがある？（友人・親族・同僚など）
- 自分を支えてくれる人は？
- 周りにいる人のいいところは？
- 友人から「話しやすい」と言われた場面は？
- どんな時、相手が安心して話してくれる？
- 相手の気持ちを理解するために意識していることは？
- 誰かと協力して何かを成し遂げた経験は？
- 友達や仲間に対して自分が貢献できたことは？
- 誰かのトラブル解決の手助けをしたことは？
- 突発的な出来事に対応できる自分の力は？
- 自分が中心となって何かを進めた経験は？
- イベントや企画を主導したのはどんな時？
- 「ありがとう」と言われた経験の中で、特に印象的だったものは？
- 自分の行動が周囲に良い影響を与えた出来事は？
- 「自分だからこそできること」は何？