

できるだけ子供の頃から時系列で。今の仕事に合うように意識しない。何を好きだったか詳細よりも、なぜ好きだったかが大事

- ・好きだったこと・夢中になったこと
- ・嬉しかったこと・嬉しかったこと
- ・ワクワクしたこと・充実したことなど

なぜ好きだったのか？ どうして夢中だったのか？
なぜ嬉しかった？ 理由、きっかけ、感情に注目

才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	
才頃	→	

共通項

自分が夢中になる、力を発揮する共通項は？

自分は何をしたいのか
どんな時に力がでるのか
3つの条件

共通項

自分が力をだす条件、出せない条件など



自分を活かす仕事の定義

自分がやりたい・やるべき仕事は何？
自分のほんとうの役割・使命は？
似ている仕事は？ 職名を付けるなら？

--

最近のワクワク・充実・力を発揮

最近のイライラ・怒り・不満・拒否
