自分軸を強くする 未来思考インストール！ 優しく自己回復力を高める 「自己認識クエスチョン」

セクション1 あなたの認識を掘り下げる質問

- 1 あなたを表す形容詞や特徴を5つ挙げてください。
- 2 あなたが果たすべきだと思う役割を5つ挙げたらどうなりますか？
- 3 自分が持っているスキルや能力を5つ上げたらどうなりますか？
- 4 あなたの持ち物のうち、自分がどんな人間であるかを表すものを5つ挙げたら、何がありますか？
- 5 自分がどのような人間であるかを知るのに、役に立った人生経験を5つ挙げたらどうなりますか？
- 6 親しい友人や家族があなたを表現するのに役立つと思う属性を5つ挙げたらどうなりますか？

セクション2 あなたの本来感を掘り下げる質問

- 1 私はどのような人間だろうかと考えたときに、自分の性格の中でどの側面が最もはっきりと意識されますか？
- 2 あなたが世間に見せている自分の姿は、あなたがこれが本当の自分に近いと感じるあなたと、どのような点が一致していますか？
- 3 社会や仲間からのプレッシャーを受けたにもかかわらず、自分らしさに忠実であり続けた例を3つ考えてみてください。
- 4 どのようにすれば、その時と同じように自分らしさを維持できるでしょうか？
- 5 あなたの重要な価値観を3つ挙げたら何になりますか？そして自分の将来を改善するために、その価値観をうまく使う方法がありますか？
- 6 あなたの人格の中で、どのような状況でも変わらないのは、どんなポイントでしょうか？

セクション1の1から6の質問で、あなたが書き出した回答のリストを見直してください。

これらのリストのうち、あなたが考える素の自分と相反するものはありますか？

もしあるのなら、どうすればもっと一貫性を保てるでしょうか？

もしあるなら、どうすれば自分と他人のニーズのバランスを取り戻し、もっと自分のニーズに目を向けられるようになるでしょうか？

4 近頃あまり時間を割いていなかった趣味はありますか？

もしあるなら、その趣味のための時間をどのように増やすことができますか？

5 高校を卒業するとき、どんな人になりたかったかを思い出してみてください。

当時の自分が持っていた資質の中で、今の自分は失ってしまったようなポジティブな要素は何でしょうか。

どのようにしたら、今の自分の中に、そのポジティブな要素を再発見できるでしょうか？

6 昔の写真を見たり、古い日記を読んだりして10数分ほど過ごしてみてください。

昔の自分を再確認したことで、どのようなメリットを感じられましたか？

セクション3 あなたの仕事を掘り下げる質問

1 あなたの仕事は、どのような点で人間的な向上に役立っていますか？

どうすればこの状態を将来も継続させることができますか？

2 あなたの仕事から、どのような新しいことや、興味深いことを学ぶことができますでしょうか？

それらの経験は、あなたにどのようなメリットをもたらしていますか？

3 あなたが仕事で引き受けねばならない、責任の中で楽しいと思うものは何ですか？

それによって、あなたは自分をよりうまく進められるようになりましたか？

4 平凡で退屈な仕事をもっと面白くするには、どうしたらよいでしょうか？

5 過去5年間で、あなたは仕事でどんな新しいスキルを身につけましたか？

そのスキルは、現在のあなたにどのようなメリットをもたらしたでしょうか？

6 今後5年間で、さらにどのような専門性を身につけることができますでしょうか？

セクション6 あなたの未来を掘り下げる質問

- 1 あなたがこれから挑戦できそうな、新しく面白い活動を3つ挙げてください。
その中で来週から始められるものはどれでしょうか？
- 2 あなたがこれから学びたいと思うトピックを3つ挙げてください。
そのうち少なくとも1つを選び、そのトピックについて理解を深めるためには、どのような行動計画を立てればいいでしょうか。
- 3 今月できそうなことで、自分の向上につながる活動を3つ考えてください。
それぞれの活動を達成するために、あなたはどのようなステップを踏むことができるでしょうか。
- 4 これから行ってみたい場所を3つ挙げてください。
それぞれの場所を訪れることで、あなたは何を学ぶことができますか？
- 5 過去5年間で、あなたはどのような点で人間的に成長しましたか？
また、そのことが現在のあなたにどう影響していますか？
- 6 今後5年間で、あなたが人として成長するための方法を考えてください。
それを実現するには、どんな行動計画が考えられるでしょうか？

自己認識を高める36の質問は以上です。