

自分の価値観を探るための質問

大切にしているものについて

1. あなたが大切にしているものを十個あげてください。
(お気に入りのモノや本、捨てられない思い出のもの、好きな時間、好きな場所、何でもOKです)

時間の使いかたやルーティンについて

2. 平日の中で大切にしている時間はいつですか？

3. 休日の中で大切にしている時間はいつですか？

4. 幸せを感じたり、充実感を得られたりするのとはどんな時間ですか？

5. 後悔してしまう時間のつかい方はどんなときですか？

6. 食生活で気をつけていることは何ですか？

7. 生活リズムで気をつけていることは何ですか？

8. これをすると調子がいいと思えるルーティンは何ですか？

9. オンとオフの切り替えで気をつけていることは何ですか？

自分の見せ方について

10. 自分の顔や体で好きなところ、好きでないところはどこですか？

11. メイクやスキンケア、ヘアケアで意識していることは何ですか？

12. メイクやスキンヘアスキン、ヘアケアで愛用しているアイテムは？

13. 服装で意識していることはどんなことですか？

14. お気に入りのファッションスタイルはどんなスタイルですか？

15. お気に入りの、またはよく買う洋服のブランドは？

16. 今、愛用している靴はどんな靴ですか？

17. 今、愛用しているバッグはどんなバッグですか？

18. 今、愛用している小物アクセサリー、時計はどんなモノですか？

19. 自分を見せるための出費で、お金をかけるところとかけないところは？

好きなことについて

20. 今ハマっていること、または最近ハマったことはなんですか？

21. よく聞く音楽、ジャンルやアーティストはなんですか？

22. 好きなテレビ番組はなんですか？

23. 好きなユーチューブチャンネルはなんですか？

24. 心に残る映画はなんですか？

25. 心に残るドラマはなんですか？

26. 心に残る本漫画はなんですか？

27. 時間がたっぷりあったら没頭したいことはなんですか？

デジタルツールや SNS との付き合い方について

28. スマホでよく活用しているアプリはなんですか？

29. 時間がある時にスマホでよく見るものはなんですか？

30. 自分の発信のために使っている SNS はなんですか？

31. 閲覧のために使っている SNS はなんですか？

32. SNS やブログなどで定期的にチェックしているものはなんですか？

33. それをチェックしている理由はなんですか？

34. SNS との付き合い方のマイルールはなんですか？

「人」について

35. あなたが魅力を感じるのはどんな人ですか？

36. あなたが嫌い苦手と思うのはどんな人ですか？

37. 自分にとって大切な存在の人を十人書いてください。

38. この人と一緒に居るときの自分が特に好きといえるのは誰ですか？

39. その人と一緒に居る時の自分はどんな風ですか？

40. 著名人などを含め、憧れの人や尊敬する人を 5 人まで書いてください。

41. その人に憧れる理由、尊敬する理由はなんですか？

42. 自分の人となりをどんな風に言われると嬉しいですか？

43. 家族や友人、身近な人とどんなあり方で接したいですか？

44. 仕事でよく接する相手とどんなあり方で接したいですか？

自己投資について

45. これまでにお金をだしてよかったと思える経験はなんですか？

46. これまでにお金をだしてよかったと思えるものはなんですか？

47. 日々の生活や人生で、ここにはお金をかけてもいいと思えるモノやコトはなんですか？

かつての自分について

48. 若い頃に夢中になったエンタメはなんですか？

49. 習い事や部活、アルバイトなどでやってよかったと思う経験はなんですか？

50. 振り返るだけで心が温かくなる、幸せな気持ちになる大切な思い出はなんですか？

51. 若い頃の自分を振り返って好きなところはどこですか？

52. 若い頃の自分を振り返って好きでないところはどこですか？

自己効力感を上げるための質問

自分の選択について

53. これまでに自分がした決断で、今の自分の形成につながっていると思えるものはなんですか？

頑張ったこと、頑張っていることについて

54. これまでの人生で頑張ったと思えることを書いてください。

55. これまでの人生でつらい経験をどう乗り越えたかを書いてください。

56. 今の生活で頑張っていると思えることを書いてください。

仕事について

57. 仕事で得意なことはなんですか？

58. 仕事で苦手なことはなんですか？

59. 仕事で楽しいと思えることはなんですか？

60. 仕事でつらいと思うことはなんですか？

61. 仕事で自己肯定感が得られるのはどんな時ですか？

62. これまでに仕事で自分の力を存分に発揮できた経験はどんな時ですか？

63. これまでに仕事で落ち込んだ経験はなんですか？

64. 前問までを踏まえて、これから仕事でどんなあり方でいたいですか？

65. 前問までを踏まえて、これから仕事でどんな行動をしていきたいですか？

自分を冷静に見つめるための質問

心が不安定になることについて

66. 心がざわざわするのはどんな時ですか？

67. イラッとするのはどんな時ですか？

68. 気分が落ち込むのはどんな時ですか？

69. ストレスを感じるのはどんなことですか？

70. これらを解消するためにできることを挙げてみましょう。

不安について

71. 今、不安に思っていることはなんですか？

72. なぜそれが不安なのだと思いますか？

73. その不安を解消するためにできることを挙げてみてください。

自分の指針を見つけるための質問

自分の軸について

74. 人生を送る上のあなたの強みはなんですか？

75. 人生を送る上でのあなたの弱みはなんですか？

76. これまでの人生であなたが克服できたことはなんですか？

77. これからの人生であなたが克服したいことはなんですか？

78. あなたが大切にしている価値観はなんですか？

手放したいことについて

79. あなたが手放したい考え方の癖はなんですか？

80. あなたが手放したい習慣はなんですか？

81. あなたが手放したい人間関係はなんですか？

影響を受けた言葉について

82. これまでの人生で人に言われて嬉しかった言葉はなんですか？

83. これまでの人生で人に言われてハッとした言葉はなんですか？

84. これまでの人生で人に言われて落ち込んだ言葉はなんですか？

85. 人生で大切にしていきたいと思う言葉や哲学はなんですか？

人生について

86. 人生で成し遂げたいこと、一生を通してやっていきたいことはなんですか？

87. 「死ぬまでにこれだけはやりたい」と思うことはなんですか？

一年の歩みを確認するための質問

一年の振り返り

88. この一年で自分にとって幸せだった経験はなんですか？

89. この一年で自分にとって試練だった経験はなんですか？

90. この一年で自分にとって挑戦だったと思えることはなんですか？

91. この一年で自分が変わった、成長したと思えることはなんですか？

92. この一年で叶えられた願望はなんですか？

93. この一年で自分を褒めてあげたいことはなんですか？

94. この一年で自分にいい影響を与えてくれた人とその理由はなんですか？

95. この一年で最も嬉しかった人やモノとの出会いはなんですか？

96. この一年で思い出深い忘れられない時間はなんですか？

97. この一年で大切にできた価値観や時間はなんですか？

98. この一年で大切にできなかった価値観や時間はなんですか？

99. この一年で得た大切な気づきはなんですか？

100. この一年の歩みを振り返って、今の自分にどんな言葉をかけたいですか？