

＼コーチングで自分を活かす／

# 才能発掘 50の質問

---

ライフセレクトマジックコーチ

清水 七織子

自分を知ること  
人生は開ける！

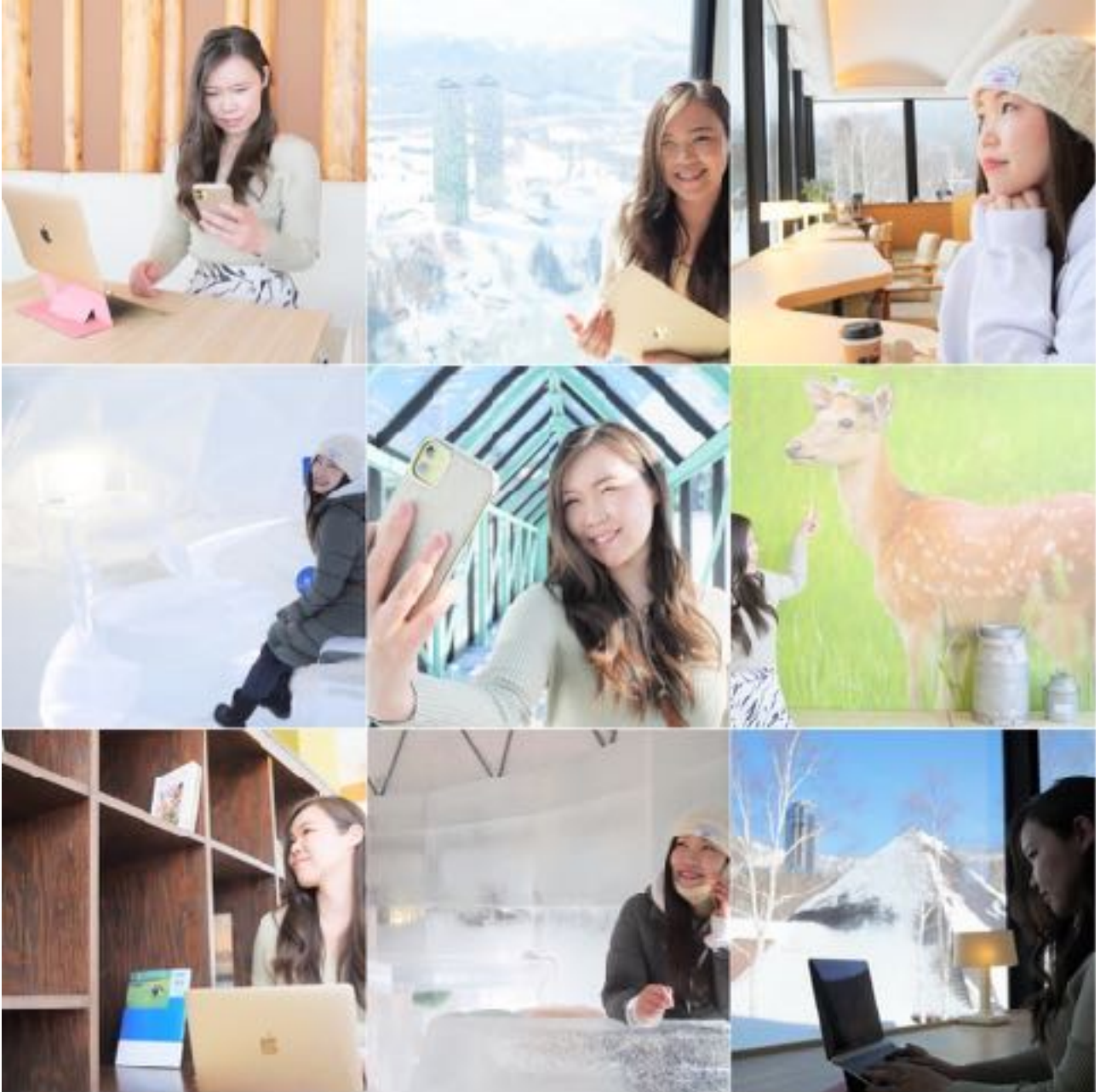
今の「働き方」「職場」に違和感があるのは  
今のあなたがいるべきではない場所

質問をベースに人の才能や個性を引き出すコーチが  
あなたの理想の働き方、生き方を導きます



# 才能発掘50の質問

ライフセレクトマジックコーチ **清水七織子**



自分を深く知ってあなたの価値を惹き出すことができる  
才能発掘50の質問BOOKをプリントアウトして使用ください

この質問に答えていくと、  
自分でも気づけなかった自分を知ることができて  
今日からの日常がガラリと変わります。

あなたがどんなことをしたいのかも、あなたがなりたい姿も  
質問を通して、才能の源泉と才能の使い道がわかります。

---

# 才能発掘50の質問

## はじめに

自分を知ること、やりたいことを全部叶えられる人生に

こんにちは、あなたの価値を惹き出し、才能を使いこなせるようになる  
ライフセレクトマジックコーチの清水七織子です。

あなたは自分自身のことをどれくらい知っていますか？

また、自分自身が本来持っている才能をどれほど使いこなせていますか？

自己分析を試みたけど、自分の良さに気づけなかったり、  
才能を使えているのかがよくわからない。

自分を好きになれなくて悩んでいる。と思ったコトはないですか？

私にとって、自分を知るとは「才能で生きていくこと」だと思っています。

ある時から、今までなんども  
苦しい働き方や生き方をしてきたんだと気づいたときがありました。

ボンヤリとした理想はあるけど、  
目の前のことで毎日が精一杯で、頑張っても頑張っても  
余裕のない生活から抜け出せなくて、「なんで私ばかり…」なんて、  
自分が嫌いになる時もありました。

そこから、他人にコントロールされる人生から抜け出すと決意して、  
自分が一番大切にしたいことをベースに、考え方を180度変えた結果、  
今では世界中どこにいてもパソコン1台で仕事ができる理想の生き方や  
働き方を実現できるまでになりました。

そのキッカケは、私自身のことを誰よりも知るということだったんです。

# 才能発掘50の質問

## はじめに

自分を知ることは才能で生きていくこと。

自分の才能や本当にやりたいことを見つけるためには、  
自分との対話を丁寧にすることが大切です。

自分との対話をすることによって、  
今までに気づけなかった自分の良いところや、  
自分らしくいられる時がどんどん明確になっていきます。

こういったことがわかるようになると、自分の中から自信が生まれてきて、  
どんなことも前向きに生きていけるようになります。

今、やりたいことがなかなかできなったり、無力感を感じている方は、  
あなたがダメなのではなく、もしかしたら自分との対話がしっかりと  
できていないのかもしれない。

この質問集では、私が人生の選択肢を広げ、  
自分が心から求める生き方や働き方を実現できるようになった  
『セルフコーチング』について、あなたの中にある気づきを惹き出すことが  
できるような質問を厳選して50の質問BOOKとして詰め込みました。

セルフコーチングでは、  
自分で自分に質問して、対話をしながら様々な気づきやヒントを  
得ていくことを目的に行うものです。

「全ては自分の中に答えがある」といった考え方に基づいた質問集です。

書き出されたことは全部自分ですので、新しい自分を発見してください。

# 才能発掘50の質問

## この質問集の使い方

どうやって質問に答えていくの？

この質問集は、対話を通して  
「自分の価値を惹き出すワークBOOK」だと思ってください。

質問に丁寧に向き合いながら、  
頭の中に浮かんだ答えをノートにどんどん書き出していきましょう。

誰に見せるものでもないので、恥ずかしがらずに  
本音で書くことがポイントです。

最初はあまり深く考えず、1問につき1分以内に書き出してみましょう。

なかなか答えが出てこないときは、次の質問に行っても大丈夫です。

とにかく質問に向かって頭に浮かんだことを言葉にして  
書き出す練習をしましょう。

そうすることで、

普段から考えていることや、ふと気づいたことを記録に残すことができ、  
それを定期的に見返すことによって自分の中にある答えを参考に、  
悩んだり考え事をした時に、自分らしい自分を  
いつでも選択できるようになります。

では、自分と向き合ってみましょう。

# Question No1~10

自分自身を理解する、自分を知る質問

1. あなたが嬉しく感じるときはいつですか？

---

2. あなたが悲しく感じるときはいつですか？

---

3. あなたが悔しくなるのはどんなときですか？

---

4. あなたが苦手と感じていることはなんですか？

---

5. あなたがストレスを感じるのはどんなときですか？

---

6. あなたが焦ったり、不安になる瞬間はどんな時ですか？

---

7. あなたが今までで一番感動したことはなんですか？

---

8. あなたが嫉妬するのはどんなときですか？

---

9. どんな時に自分らしくないと感じますか？

---

10. どんな時に自分が一番発揮されていると感じますか？

---

# Question No11~20

あなたの価値観、大切にしたいことを知る質問

11. 人生がうまくいっているときの共通点はなんですか？

---

12. 今も昔も変わらない大好きなことはなんですか？

---

13. これだけにはお金を払いたくないと思うことはなんですか？

---

14. 人間関係で一番大切にしていることはなんですか？

---

15. 今の働き方や仕事で一番大切にしたいことはなんですか？

---

16. 人生の中で大切にしていること3つはなんですか？

---

17. 会ったり話したりしたときに刺激を受ける人はどんな人ですか？

---

18. これまでに読んできた本の中で一番好きな本はなんですか？

---

19. 職場で一番尊敬していない人は誰ですか？

---

20. あなたのモチベーションとなっている経験や習慣はなんですか？

---



# Question No21~30

なりたい自分、ありたい姿を知る質問

21. あなたは1年後にどうなりたいですか？

---

22. あなたは1年後にどうなりたくないですか？

---

23. あなたにとって、幸せとはなんですか？（幸せの定義）

---

24. あなたにとって、成長とはなんですか？（成長の定義）

---

25. なんでも叶うとしたらどんな経験をしたいですか？

---

26. 100万円を1日だけ使えるとしたら何をしたいですか？

---

27. どんな人と一緒にいる時が一番楽しいですか？

---

28. あなたが人から言われて嬉しい言葉はなんですか？

---

29. あなたが憧れる人は誰ですか？

---

30. 理想の自分を表すキーワードはなんですか？

---

# Question No31~40

理想のライフスタイルを知る質問

31. 今の暮らしの中で満足している要素はなんですか？

---

32. 今の暮らしの中で不満足な要素はなんですか？

---

33. あなたにとって最高の1日の始まりは何をしますか？

---

34. 理想的な休日の過ごし方はどんな1日ですか？

---

35. あなたがこれだけは絶対に嫌だと思うライフスタイルはどんな1日ですか？

---

36. 1日の終わりにどんな感情で眠りにつきたいですか？

---

37. あなたの理想の住まいに欠かせないモノやコトはなんですか？

---

38. このままの人生や暮らしを続けるとどんな人生になりますか？

---

39. 今の人生や暮らしに何を付け加えるとより理想的ですか？

---

40. 理想に近づくために今日から何を取り入れますか？

---

# Question No41~49

自分を発揮できる仕事や働き方を知る質問

41. これだけは譲れない働き方の条件はなんですか？

---

42. あなたがこれだけは絶対に嫌だと思う働き方はなんですか？

---

43. あなたが一番努力したいと思えることはなんですか？

---

44. あなたが一番努力したくないことはなんですか？

---

45. あなたが一番夢中になれる業界はなんですか？

---

46. あなたが一番ワクワクするスキルや仕事の役割はなんですか？

---

47. これまで仕事をしてきて一番嬉しかったことはなんですか？

---

48. 上司や先輩から言われて嬉しかった言葉はなんですか？

---

49. あなたが意識しなくても上手にできることはなんですか？

---

最後に…もう1つ質問させてください。

---

# Last Question No50

自分の才能を引き出して、本当にやりたいことを見つける質問

## 50. 自分を知って才能で生きていく人生を、いつ始めますか？

---

- 50の質問に答えてみた、今の感想は？  
あなたには、どんな好きなことや得意なことがありますか？
  
- 質問を通して出てきた自分の答えを大切にするために  
今日からできることを自由に書いて下さい。