

# The life purpose insight (人生の目的の洞察)

あなたが一番、尊敬する人はだれですか？ その人の、どんなところ（資質）が好きですか？ 3人、考えてみて。

尊敬する人	どんなところ（資質）が尊敬できる？
○	①
○	②
○	③

あなたの一番嫌いな人はだれですか？ その人の、どんなところ（資質）が嫌いですか？

嫌いな人	どんなところ（資質）が嫌いなの？
△	①
△	②
△	③

その資質は、その人になんらかの役に立ったり、何かを守っているはず。それは何？ 同じものを守るとしても、他にもっといい方法はないかな？

その資質は、どうその人に役に立ってる？ その人はその資質で何を守れるの？	その守っているもの、他のもっと素敵な方法で 守れないかな？
①→	→
②→	→
③→	→

## Wish List (やりたいことリスト)

「そう・思ったら・そうなる！」これが宇宙の真理！ じゃ、あなたは自分の人生がどうなったらいいと思う？

やりたいこと、欲しいもの、行きたいところ、なりたい自分、こうなってほしいと思うことを全て書いてみて。

「10分以内に書いたことは何でも叶う」と思って書いてみて。

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺

# 記入例

## The life purpose insight (人生の目的の洞察)

あなたが一番、尊敬する人はだれですか？ その人の、どんなところ（資質）が好きですか？ 3人、考えてみて。

尊敬する人	どんな資質（ところ）が尊敬できる？
○ 斎藤 一人	① 優しい
○ 父	② 仕事を楽しんでいる
○ ロッキー	③ 果てしない努力

あなたの一番嫌いな人はだれですか？ その人の、どんなところ（資質）が嫌いですか？

嫌いな人	どんな資質（ところ）が嫌いなもの？
△ Tさん	① すぐに感情的になる
△ Mさん（昔の上司）	② 自分のことしか考えていない
△ Mさん（昔の部下）	③ 責任転嫁ばかりする

その資質は、その人になんらかの役に立ったり、何かを守っているはず。それは何？ 同じものを守るとしても、他にもっといい方法はないかな？

その資質は、どうその人に役に立ってる？ その人はその資質で何を守れるの？	その守っているもの（自尊心）、他のもっと素敵な方法で 守れないかな？
① → その人の自尊心を守っている	→ 本当の努力で、傷つかない自信と自尊心を得る
② → 自分の出世や、上司の評価に役立つ	→ 多くの人を豊かにすることによって出世すればいい
③ → 小さなプライドを守る	→ 小さなプライドは進歩を妨げる。傷つくことで前進し、本当の自尊心を得た方がいい。

あなたが「嫌いな人」のことをとても大切に思っている人もいるよね。例えば、その人の祖父母とか、師匠とか。例えば祖父母なら、その人が「守っているもの」を、違う形、違う方法で守ったり、活かすには、どんなアドバイスをするかな？



あなたが嫌いな人の祖父母

こんな方法でやったら、自分の守りたいものを守りながら、人にも、自分にもいい結果になるんじゃないかな。

# Identity

あなたが書いた夢の全てを叶える人は、どんな価値観を持っていると思いますか？ トップ3を書いてみて。

1	2	3
---	---	---

逆にこの人がかかからないようにしている気持ちトップ3は？

1	2	3
---	---	---

あなたの夢を全て実現できる人は、自分のことをどういう人（自分は～である）だと思っている？ あまり深く考えないでさっと書いてみて。役割（個人・部活・家庭）ごとに書いてもOK。マーカーとは指標のこと。夢を叶える人に近づくための行動目標や中間目標のようなもの。あとで何か思いついたら書いてみて。

役割	Identity=私はこんな人だ・私は～である	マーカー（実行したい行動）

## Mission Statement (人生の目的)

私の人生の目的は

である。

# 2019年の振り返り そして 未来へ

書き方は「～したい。」ではなく、「～している」。その方が実現しやすくなるよ！

	自分のこと 精神性・理想の自分	キャリア 学歴・職業・ライフワーク	健康 心・体・食生活	ライフスタイル 趣味・楽しみ・遊び・住環境	学び・成長 勉強・教養・自己啓発	収入・財産 ほしい年収・ほしいもの	人間関係 パートナー・家族・仲間	奉仕活動 社会・他者のために	
① 10年以内に達成していること									① 10年以内に達成していること
	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	その時に感じている感情	
	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	自分のことをこの時、どう思ってる？	
④ はて実際に来年こやつ									④ はて実際に来年こやつ
③ らドが10年ス自後のるに自なア分									③ らドが10年ス自後のるに自なア分
② 今年の点数	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	重要度 /100点	② 今年の点数
	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	満足度 /100点	
	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	○自分にプラスになることは？	
	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	×なぜ悪かった？	
	自分のこと 精神性・理想の自分	キャリア 学歴・職業・ライフワーク	健康 心・体・食生活	ライフスタイル 趣味・楽しみ・遊び・住環境	学び・成長 勉強・教養・自己啓発	収入・財産 ほしい年収・ほしいもの	人間関係 パートナー・家族・仲間	奉仕活動 社会・他者のために	

# Super Open Window 6 4 (3か月)

達成したい3か月目標   
  実践思考(より具体的な行動計画)

			期限	項目	MC	予想される問題点
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			解決策
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			学び
			/ ( )			
			/ ( )			

【期日行動】※発生日順に並べる

			期限	項目	MC	予想される問題点
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			解決策
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			学び
			/ ( )			
			/ ( )			

【期日行動】※発生日順に並べる

			期限	項目	MC	予想される問題点
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			解決策
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			学び
			/ ( )			
			/ ( )			

【期日行動】※発生日順に並べる

			期限	項目	MC	予想される問題点
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			解決策
			/ ( )			
			/ ( )			
I M T	I M T	I M T	/ ( )			学び
			/ ( )			
			/ ( )			

【期日行動】※発生日順に並べる