



生業が見つかる自己対話ワーク

「なにを仕事にしたいか」が自然と見えてくる、じぶんブランドの原点づくり

「なんか違う。」

そう感じながらも、日々の仕事やお金のやりくり、家族のことなど、目の前のことに一生懸命だった日々。

気づけば「選ばされる働き方」や「なんとなく流された人生」を生きっていて、どこか、自分のことを置き去りにしていたような感覚になっていませんか。

このワークは、そんなあなたが

「本当はどう生きたいのか?」「なにを仕事にしたいのか?」を問い直し、
「本来の自分に還る」7日間として設計しました。

未来のために頑張るのではなく、本音を取り戻すことで、

「本当は、自分はこれを仕事にしたかったんだ!」と気づき、
「生業」が自然と見えてくる構造になっています。

他人と自分を比べてしまって

「自分は何を持っているのかわからない」

「自分は何を商品・サービスにできるのかわからない」

「本当に自分がしたいことが言語化できない」

と悩む人が本当に多いので、
ブランドやビジネスのための素材を拾いたい人にも、
まずはこの自己対話から始めてほしいと思ってつくりました。



ノートに書いても、PCで打っても、
まずは想像してみて、心の中でゆっくり味わってもOKです。

大切なのは、「自分のなかから湧き上がる本音」に嘘をつかないこと。

あなたが納得できる答えは、いつもあなたの心の中にしかありません。
このワークを通して、ぜひ自分自身と向き合ってみてください。

how to | このワークの使い方



- 1日1テーマ、問いに沿って自由に書き出してください。
- すべての問いは、「本音 → 自己理解 → 生業のタネ」が見つかるように設計されています。
- 書き方は自由です。箇条書きでも、文章でも、1行だけでもOK。思うままにあなたの言葉で書いてください。
- 迷ったら「5W1H」を意識して、「なぜそう思ったのか?」「ほんとはどうしたかった?」「それはいつ頃?」などと問い直してみてください。
- 最終ページには、「本音のまとめ」や「ブランドの原点」を言葉にする振り返りシートがあります。

1週間後には視座が上がり、きっと「今とは違う目線」で、自分のことを見つめられるようになっているはずです。

Day1 | 自分の感情を見つめる



「自分がモヤモヤするポイント」を言語化し、自分の感情に気づきましょう。
小さな違和感の中に、本音や望みのヒントが隠れているかもしれません。

1) あなたが最近「モヤモヤを感じたできごと」はなんですか？

2) その瞬間、あなたはなぜモヤモヤしたと思いますか？

3) モヤモヤしたとき、あなたはどう感じ、何を思いましたか？

4) では、あなたはモヤモヤしたとき、本当はどうしたかったのでしょうか？



Day2 | 違和感と本音に気づく



「いつも我慢していること」を見つめることで、
本当はどうしたかったのかに気づいていきましょう。
我慢の裏には、あなたの「本音」や「望み」が隠れています。

1) あなたが「いつもつい我慢してしまっていること」はどんなことですか？

2) それは、なぜ「我慢してしまう」のでしょうか？

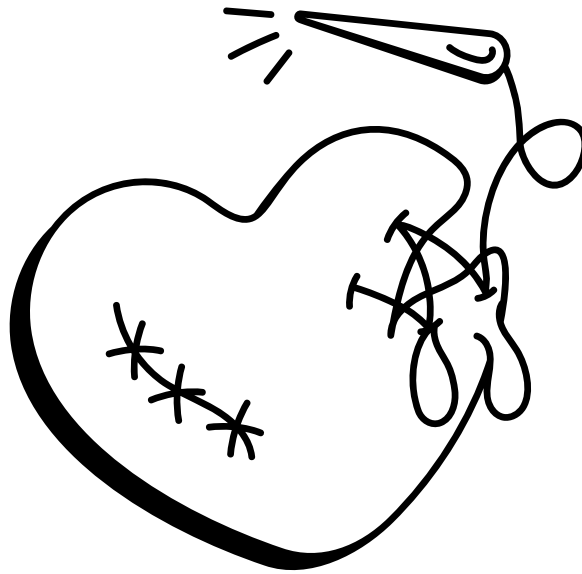
3) それは「本当に我慢すべきこと」でしょうか？

4) 本当はどうしたいと思っていますか？

また、少しでも「我慢すること」から抜け出せるとしたら、
どんなふうにしたいですか？



Day3 | 過去の痛みから学ぶ



「もう二度と味わいたくない経験」から、
自分にとって大切なものを探ってみましょう。
苦しみの裏側には、あなたの大切にしたい価値観が眠っています。

1) これまでの人生で、「もう二度と味わいたくない！」と思ったできごと・経験は？

2) なぜそれが、あなたにとって苦しかったのでしょうか？

- 3) 今ふりかえってみて、
「その経験があったからこそ、今できていること」があるとしたら、
それは何だと思いますか？



Day4 | 誇りから価値観を見つける



「あのときの自分、よくがんばったな」と思える体験から、
大切にしていた姿勢や想いに気づきましょう。
小さな自尊心が、あなたの核を教えてください。

1) 「あのときの自分、よくがんばったな」と思えるできごとがありますか？

2) そのとき、どんな気持ちで動いていました？

3) その経験を振り返って、「やっぱり自分はこういう人でいたい」と
思うことがあれば、できるだけ具体的に言葉にしてみてください。



Day5 | 「ほんとはこうだったらいいな」を描いてみる



「今よりちょっと気分よく過ごせそうな理想の1日」を思い描いてみましょう。

そこに、あなたが求めている心地よさや大切な感覚が隠れています。

わがままに書いてみてください。

- 1) 「こんな1日だったら、もっと気分よく過ごせそう」と思う理想の1日は、
どんな流れですか？

※タイムスケジュールにするなどして、できるだけ具体的に書いてみましょう

- 2) その生活にあると嬉しい空気感や、大事にしたい感覚はなんですか？

Day6 | 「あのときの自分」に届けたい言葉を探してみる



過去の自分を思い出し、今のあなたがかけてあげたい言葉を見つけてみましょう。

その言葉は、未来の誰かにも響くメッセージかもしれません。

- 1) これまでの人生で、「あのときの自分、誰かに助けてほしかったな」と思った瞬間はありましたか？

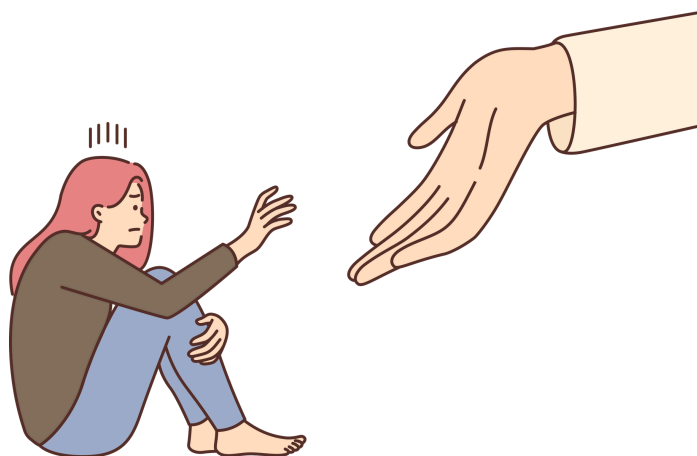
・ いつ？ どんなとき？

・ そのとき、どんな気持ちだった？

2) そのときの自分に、今のあなたが声をかけてあげられるとしたら、
どんな言葉をかけてあげたいですか？

3) そう思うのはなぜですか？

※その言葉は、もしかしたら『自分以外の誰か』にも伝えたいこと」かもしれません。



Day7 | 「これからの自分」に目を向けてみる



この1週間で見えてきた本音をふり返し、
これから大切にしたいことを言葉にしてみましょう。
小さな気づきが、これからの人生の選び方を変えていきます。

- 1) この1週間で、少しでも「あ、これが本音かも」と感じたことがあれば、自由に書き出してみてください。

- 2) 1で書き出した本音を眺めて、
「こういう感覚、大切にしていきたいな」と思うものがあれば、
一言でもいいので書いてみてください。
どんな小さなことでも、それが「自分らしさ」の種になります。

- 3) 1、2を踏まえて、「これから、ちょっとだけでも大切にしてみたい」
と思ったことがあれば書いてみてください。



振り返り



ここからのページは、7日間で書き出した内容をもとに、
今の自分にとっての「大事なこと」「伝えたいこと」「仕事にできそうなこと」を
整理するためのまとめページです。

全部をきれいにまとめる必要はありません。

メモ感覚で書いてOKなので、
「これ、自分にとって重要かも」と思ったことを拾い出しておいてください。
後で見返したときに、ブランド軸や働き方のヒントになります。

■この7日間で、ちょっと変わった気持ちや視点はありますか？

「ちょっとだけでも気持ちが軽くなった」「あ、こういうことかと思った」など、この1週間をふりかえって、印象に残った感覚があれば自由に書いてみてください。

■これから、ちょっとだけでも大切にしてみたいこと

このワークを通じて、

「こんな感覚を、これからは大事にしたいな」と思えたことがあれば、ふんわりでもいいので、自由に書き出してみてください。

例：安心感／ゆとり／ひとり時間／話を聞いてもらえること／ちゃんと寝る など

■「誰か」に届けたい想いがあるとしたら

もし過去の自分にかけてあげたい言葉が浮かんできたなら、それは、同じように悩んでいる誰かにも届くかもしれません。

「こういう人に、こんな言葉を届けたい」
そんな気持ちがあれば、少しでも書いてみてください。

■「生業」のヒント

「仕事になるかどうかは別として、こういうことしてみたいかも」
「この経験、同じような経験をして苦しんでいる人のために活かせるかもしれない」
「こういうことが好きだから、こんなことやってみたいな」
というふうに思えたことがあれば、気軽にメモしておいてください。

あなたにとっての「やってみたい」や「当たり前」が、生業のヒントになります。