

「本当にやりたいこと」

が見つかる

10の質問

15分だけ時間を作って

ちょっと自分と向き合ってみませんか？

あなたの中にある大切な想いに

気づくチャンスです。

■ はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご利用いただきますようお願いいたします。

■ 目次

■ はじめに.....	2
■ 本当にやりたいことを見つけないあなたへ	5
10 の質問	5
質問 1 : あなたは、一生かかっても使いきれないほどのお金を手に入れました。 どんなことに使いますか?	6
質問 2 : あなたがこれまでの人生でもっともお金をつぎ込んだことは何ですか?	6
質問 3 : あなたは、寿命があと 3 年と宣告されたら何をしますか?	6
質問 4 : あなたがこれまでの人生でもっとも時間をかけたことは何ですか?	6
質問 5 : あなたが過去に夢中になったことは何ですか?	6
質問 6 : どんな場所にでも住めるとしたら、どこに住みますか?	6
質問 7 : あなたは、どんな人にでも会うことができます。誰に会って、どんな話を しますか?	7
質問 8 : あなたが、他人から褒められたことは何ですか?	7
質問 9 : あなたが今、自分の生活に足りないと思っていることは何ですか?	7
質問 10 : あなたが考える理想の自分はどんな自分ですか?	7
10 の質問の解説.....	7
質問 1 の解説 : あなたは、一生かかっても使いきれないほどのお金を手に入れた。 どんなことに使いますか?.....	8
質問 2 の解説 : あなたがこれまでの人生でもっともお金をつぎ込んだことは何で すか?.....	8
質問 3 の解説 : あなたは、寿命があと 3 年と宣告されたら何をしますか?	8
質問 4 の解説 : あなたがこれまでの人生でもっとも時間をかけたことは何ですか?	8
質問 5 の解説 : あなたが過去に夢中になったことは何ですか?	9
質問 6 の解説 : どんな場所にでも住めるとしたら、どこに住みますか?	9
質問 7 の解説 : あなたは、どんな人にでも会うことができます。誰に会って、ど	

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問

んな話をしますか？.....	9
質問 8 の解説：あなたが、他人から褒められたことは何ですか？.....	9
質問 9 の解説：あなたが今、自分の生活に足りないと思っていることは何ですか？	10
質問 10 の解説：あなたが考える理想の自分はどんな自分ですか？.....	10
■ あとがき.....	11

■ 本当にやりたいことを見つけないあなたへ

今まで考えてきて、ずっとよくわからなかったのに

「本当にやりたいこと」がそう簡単に見つかるわけないでしょ？

あなたは、そう思っているかもしれませんね。

でも、人間は「自分が本当にやりたいこと」をずっと心の奥底にしまい込んでおけるほど強くはありません。あなたの行動にも言葉にも、あなたが求めているものは明らかに現れているのです。あなたがやりたいことに、あなた自身がまだ気づいていないだけかもしれません。

「自分が心の底から『やりたい！』と思い、どうしてもやらずにはいられないこと」が見つかったら、迷ったり悩んだりすることなく、毎日ワクワクしながら生きていけるはずですよ。私はそういう人生を送りたいですし、あなたもきっとそうだと思います。

これからあなたに 12 の質問をします。

正直に答えてください。あなた以外に答えを知る人はいません。どんな答えも批判されたり、馬鹿にされたりすることはありません。ありのままのあなたを見つめましょう。

10 の質問

紙とペンを用意して、質問の答えを書いてください。

全ての質問に答えるのは難しいかもしれませんが、できる限り自分の中から出てくる言葉を拾い上げ、紙に書き出してみることが大切です。頭の中で考えるだけでなく、書き出して改めて見つめることに価値があります。人間は、すぐに忘れてしまう生き物ですから。

10 の質問の後に、解説をつけました。

答えをすべて書き終えたら、解説を読んでみてください。

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問

質問 1 : あなたは、一生かかっても使いきれないほどのお金を手に入れました。どんなことに使いますか？

何をするにしても、金額を気にする必要はありません。

そのお金をどう使ったら、まずあなた自身が満たされ、最も幸福になれるか？

質問 2 : あなたがこれまでの人生でもっともお金をつぎ込んだことは何ですか？

あなたに聞きたいのは、自分の意思でお金を払って何かをした経験についてです。

例えばあなたがどうしても行きたかった大学、学びたかった場所で学んだのなら、親が学費を出してくれたとしても「大学で学んだこと」がこの質問の答えになるでしょう。

質問 3 : あなたは、寿命があと 3 年と宣告されたら何をしますか？

あなたの時間をどう使ったら、人生が終わる前にあなた自身が満たされ、幸福を感じられるでしょうか。

質問 4 : あなたがこれまでの人生でもっとも時間をかけたことは何ですか？

その時間が好きだったか嫌いだったかにかかわらず、最も長くあなたの時間を費やしてきたことは何でしょうか。

質問 5 : あなたが過去に夢中になったことは何ですか？

楽しくて時間を忘れるくらい没頭できたことは何でしょうか。どうしてそんなに夢中になったのだと思いますか？

質問 6 : どんな場所にでも住めるとしたら、どこに住みますか？

お金は使いきれないほどあって、言葉の問題もないと思ってください。世界中のどんな場所でもかまいません。あなたがもっとも満ち足りた生活ができるのはどこでしょうか？

質問 7：あなたは、どんな人にでも会うことができます。誰に会って、どんな話をしますか？

言葉の問題はないものと思ってください。すでに亡くなっている人でも構いません。この人に会ってこんな話ができたら自分は本当に満足できるはずだ、という相手や、話したい話題を考えてみましょう。

質問 8：あなたが、他人から褒められたことは何ですか？

自分では当たり前だと思っていることを褒められた経験はありませんか？子供のころのことでも構いません。思いつくものすべてを書き出してみましょう。

質問 9：あなたが今、自分の生活に足りないと思っていることは何ですか？

お金が足りませんか？時間が欲しいですか？友人やパートナーを恋しく思っていますか？素直に書いてみましょう。

質問 10：あなたが考える理想の自分はどんな自分ですか？

自分の外見も考え方も立ち居振る舞いも、自分が最も満足できる自分になれるとしたらどんな自分になりたいでしょうか。

10 の質問の解説

10 問の質問に回答するのは大変だったと思います。本当にお疲れ様でした。あなたが質問に回答したことには、実はそれだけでも大きな意味があります。

「本当にやりたいこと」は、自分で探さないと見つからないからです。ひらめきを待っていても、それが天から降ってくることはありません。

「求めよ、さらば与えられん。」聖書のこの言葉はまさに、その真実を言い表しています。

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問

おめでとうございます！あなたは無事「本当にやりたいこと」を探すために一歩踏み出すことができたのです。

質問 1 の解説：あなたは、一生かかっても使いきれないほどのお金を手に入れました。どんなことに使いますか？

⇒お金の制限を取り払ったとき自分が何をしたいのか、考えたことはあったでしょうか？本当に成し遂げたいことがある人なら、迷わず答えを言えることでしょう。もし特に何も出てこないのであれば、あなたが望んでいるのは実は今あなたが手にしているものである、ということになるかもしれません。

質問 2 の解説：あなたがこれまでの人生でもっともお金をつぎ込んだことは何ですか？

⇒あなたがすでに億万長者でない限り、持っているお金には限りがあります。あなたが大切にしたい価値や感情がそこにあるからこそ、お金を使ってきたはずです。あなたが大切にしたい価値や感情はどんなものだったのでしょうか。

質問 3 の解説：あなたは、寿命があと 3 年と宣告されたら何をしますか？

⇒この質問も、あなたにとって価値あるものが何かを探る質問です。しかも時間の制限があるので、優先順位が高い願望ということになりますね。

質問 4 の解説：あなたがこれまでの人生でもっとも時間をかけたことは何ですか？

⇒「その時間が好きだったか嫌いだったかにかかわらず」と書きましたが、実は人間は心の底から嫌でたまらないことを長く続けることはできません。ですから、その時は嫌だと思っていたとしても、長く続けたことには何かしらあなたが認めた価値があるのです。それを明らかにするための質問です。

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問

質問 5 の解説：あなたが過去に夢中になったことは何ですか？

⇒あなたを行動させる原動力となるのは何かを見つけるための質問です。それはどんな感情を生むものでしたか？誰に、どんな影響を与えることだったのでしょうか？

質問 6 の解説：どんな場所にでも住めるとしたら、どこに住みますか？

⇒人間が変わる方法は 3 つしかない、とよく言われます。

- 1 番目は時間配分（行動）を変える。
- 2 番目は住む場所（環境）を変える。
- 3 番目は付き合う人を変える。

質問 6 は、人間が変わる方法 3 つのうち、住む場所についての質問でした。

あなたは引っ越しを望んでいないかもしれませんが、「本当にやりたいこと」を見つけたいと思っているのなら、それは「自分を変えたい」と言っているのと同じことです。ですから、自分の環境を変え、自分を理想に近づけるにはどういう要素が必要なのかをはっきりさせましょう。そしてそれを手に入れる方法を考えてみませんか？

質問 7 の解説：あなたは、どんな人にでも会うことができます。誰に会って、どんな話をしますか？

⇒質問 6 の解説に書いた通り、付き合う人を変えると人間は変わることができると言われています。あなたはどんな風に自分を変えたいのでしょうか。ロールモデルになる憧れの人に会いたい、という場合がほとんどだと思います。その人に自分を近づけるためにできることが何かあるはずです。

質問 8 の解説：あなたが、他人から褒められたことは何ですか？

⇒なんであの時自分は褒められたんだろう？とすぐには褒められた意味が理解できない時、あなたは自分の価値を見失っています。あなたが何かしらの価値を相手に提供したからからこそ、あなたは褒められたのです。

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問

自分が納得できる答えを探し、自分の価値を再確認しましょう。相手が認めてくれた価値をすぐには受け容れられないかもしれませんが、あなたにその価値があることは、間違いありません。自分が自分の価値を決めるのではなく、相手が価値を決めるのです。

質問 9 の解説：あなたが今、自分の生活に足りないと思っていることは何ですか？

⇒あなたが大切にしたいもの、重視していることこそ「足りない」と感じるものです。自分と向き合う時間が足りないと感じているとしたら、その時間の価値を重視していることとなります。あなたが優先的に取り組み、自分の気持ちを満たすべき課題がここにあります。

質問 10 の解説：あなたが考える理想の自分はどんな自分ですか？

⇒「理想の自分なんて、今の自分からは遠すぎて想像できない」なんて決して言わないでください！自分のイメージを書き換えることこそが、自分がやりたいこと、手に入れた未来を現実のものにするための不可欠な要素です。

「なりたい自分になるためにはどうすればいいかを考え、行動すること=本当にやりたいことをやること」なのです。

この問いの答えは非常に重要です。

自分がなりたい自分になるための方法を具体的な方法に落とし込み、todo リストにしてみました。そして、それをいつやるかスケジュールに落とし込みましょう。お気づきでしょうか？これが自分の行動を変えるということです。

■ あとがき

「本当にやりたいこと」が見つかる 10 の質問は、いかがでしたか？

なかなか答えにくい質問が多かったかもしれません。15 分じゃ終わらないじゃないか！というお怒りの声も聞こえてきそうですね(笑)

初めに「紙とペンを用意して、書き出すことが大切」と書きましたが、これは本当に重要なことです。人間は考えたことをすぐに忘れてしまいます。今日せっかく見つけた「あなたが本当にやりたいこと」を必ず実現できるように、書き出して毎日眺めてほしかったのです。

1 か月後なのか 1 年後なのか、はたまた 10 年後なのか、見つけたことを現実のものにしてワクワクする毎日を送っているあなたであってほしい。そういう願いを込めて、この質問を作りました。あなたの明日のために少しでもお役にたてたとしたら、嬉しいです。

それではまた、ブログでお目にかかりましょう。

ワクワクするのが人生だ！

<https://yokkoquest.com/>

