

2024 夏期合宿

ワークシート

名前（ ）

ワーク① 欲求の強さを調べよう！

このワークは自分の基本的欲求を明確にするものです。
自分の望んでいるものにチェックをしてみてください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 優雅な生活(D) | ☐ 身近な人たちとの良好な関係(B) |
| ☐ のんびりとした人生(D) | ☐ ストレスのない生活(D) |
| ☐ 円満な家庭(B) | ☐ 面白さ(E) |
| ☐ 趣味のある人生(E) | ☐ 財産形成・経済的自由(D) |
| ☐ 人との交流が多い生活(B) | ☐ 権威や高い地位(C) |
| ☐ 高い報酬(C) | ☐ 周りからの尊敬・信頼(C) |
| ☐ やりがい・充実感(C) | ☐ 笑いと喜びに満ちた人生(E) |
| ☐ 組織に束縛されない仕事(D) | ☐ 子孫繁栄(A) |
| ☐ 規則正しい生活(A) | ☐ 適度な休暇(A) |
| ☐ 適度な運動(A) | ☐ 好きなことができる生活・仕事(E) |
| ☐ 人の役に立つ人生(C) | ☐ 愛に溢れた暮らし(B) |
| ☐ 健康的な食生活(A) | ☐ 同じ趣味・目標の仲間がいる(B) |
| ☐ 変化に富んだ人生(E) | |

A 生存の欲求

C 力の欲求

E 楽しみの欲求

B 愛・所属の欲求

D 自由の欲求

●あなたはどの欲求が強かったですか？そこから人生において求めるものを書いてみよう！

ワーク① 生活スタイルを明確にしよう！

★あなたのライフスタイルを明確にしていきます。

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 現状維持的な生活 | ☐ 他人と違った生活 |
| ☐ 人に誇れる生活 | ☐ 静かな生活 |
| ☐ 自然のままの生活 | ☐ 落ち着きのある生活 |
| ☐ 尊敬される生活 | ☐ 不安のない生活 |
| ☐ 安定した生活 | ☐ 挑み続ける生活 |
| ☐ 健康な生活 | ☐ 人と交流の多い生活 |
| ☐ 仕事中心の生活 | ☐ 働かなくて良い生活 |
| ☐ 規則正しい生活 | ☐ 団欒のある生活 |
| ☐ 築き上げる生活 | ☐ 他人と共感しあえる生活 |
| ☐ 人の模範となるような生活 | ☐ 趣味に生きる生活 |
| ☐ 晴耕雨読な生活 | |

●あなたはどんな生活スタイルを求めていますか？

ワーク① 仕事のスタイルを明確にしよう！

- | | |
|---|--|
| ☐ マイペースでできる仕事(B) | ☐ 活動的な仕事(F) |
| ☐ 思考力を必要してくれる仕事(E) | ☐ 状況に応じて目まぐるしく変化する仕事(D) |
| ☐ 戸外で会うことの多い仕事(A) | ☐ 長期的に安定的な仕事(C) |
| ☐ 先の予測が厳しい仕事(D) | ☐ 頭を使ってじっくりやる仕事(E) |
| ☐ あまり目先の変わらない仕事(C) | ☐ 短期的に変化する仕事(D) |
| ☐ 行動力が必要な仕事(F) | ☐ 一人で調べ物をするような仕事(B) |
| ☐ 人にもものを教える仕事(A) | ☐ 論理的な仕事(E) |
| ☐ 体で覚える仕事(F) | ☐ パターン化された仕事(C) |
| ☐ その時々で内容が変わる仕事 | ☐ 人を援助するような仕事(A) |
| ☐ 個人作業が多い仕事(B) | ☐ データに基づいて進める仕事(E) |
| ☐ やり方が決まっている仕事(C) | ☐ 常に目先で変化する仕事(D) |
| ☐ 緻密に物事を考える仕事(E) | ☐ 一人でコツコツする仕事(B) |
| ☐ やることが決まっている仕事(C) | ☐ 大胆な行動を要する仕事(F) |
| ☐ 多くの人に触れ合う仕事(A) | ☐ 仲間と一緒にやる仕事(A) |
| ☐ 室内で机に向かう仕事(B) | ☐ 体を動かす仕事(F) |

A 対人接触の多い仕事
B 一人でコツコツやる仕事
C 長期安定的な仕事

D 変化に富んだ仕事
E ジックリと頭を使う仕事
F バリバリと行動力を生かす仕事

●あなたはどんな仕事のスタイルを求めていますか？

ワーク①：自分の欲求を決める！

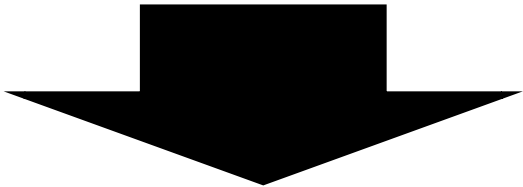
人間には基本的欲求があります。欲求のバランスを把握してみよう。

5 とても高い 4 高い 3 普通 2 低い 1 とても低い

五段階評価



生存	☐ <u>安心・安全</u> リスクを避けたい。安心した環境にいたい。変化より安定していたい。 ☐ <u>健康</u> 寝たい、食べたい、長生きしたい、健康を害することはしたくない。	
愛・所属	☐ <u>愛</u> 愛し愛されたい、人を大切にしたい、大切に扱われたい、人が好き ☐ <u>所属</u> 仲間と一緒にいたい、一人じゃなくて誰かといたい、何かに属したい、集団で何かをやるのが好き	
力	☐ <u>達成</u> 成し遂げたい、達成したい、責任を全うしたい、結果を残したい ☐ <u>承認</u> 認められたい、評価されたい、賞賛されたい、必要とされたい ☐ <u>貢献</u> 役に立ちたい、力を貸したい、貢献したい、価値を創造したい ☐ <u>競争</u> 勝ちたい、負けたくない、人より上になりたい、一位になりたい	
自由	☐ <u>解放</u> 束縛されたくない、人にあれこれ言われたくない、自由でいたい ☐ <u>変化</u> 変化があってほしい、いつも一緒に決まったパターンが好きではない ☐ <u>こだわり</u> 自分のこだわりで決めたい、こだわりを追求したい、譲らない	
楽しみ	☐ <u>ユーモア</u> 笑わせるのが好き、ジョークを言って楽しませたい、場を盛り上げたい ☐ <u>好奇心</u> 新しいものに興味がある、やったことのないことでもやりたくなる、追求するのが好き、新しい事にチャレンジしたい ☐ <u>学習・成長</u> 自分のできることを増やしたい、知識が増えたり、成長や勉強が好き ☐ <u>創造性</u> 自分で創っていきたい、自分のアイデアを形にするのが好き	



上質世界(願望の世界)

自分の基本的欲求を満たすと思われる、人、物、状況、理想、価値観、信条が入っている記憶の世界。

※特に何を大切に生きているかという価値観を理解することが大切

ワーク① 価値観を明確にしよう！

↓	↓	↓
↓	↓	↓

ワーク①：理想の自分を見つける

あなたが『一生付き合いたい』『ずっと仲良くしたい』
と思える理想の友人像を思いつくままに
下のスペースにご記入ください。

前項で書いてもらった理想の友人像こそが実はあなたのなりたい姿であり、
あなたの未来の可能性です。『こんな人になりたい』と真似をしたい人、
友人や大人、実際に会ったことがある人の中から3～5人あげてください

1
理由

2
理由

3
理由

4
理由

5
理由

ワーク①：理想の自分を見つける

○理念キーワードチェック表

自分がこの言葉大切にしたい！大事だと思うことにチェックをつけましょう！
必ず10個以上にチェックをつけましょう！

☐ 活気	☐ 出会い	☐ 応援	☐ 笑顔	☐ ピース	☐ 達成	☐ 温厚
☐ 躍動	☐ 愛	☐ 謙虚	☐ ユーモア	☐ 優雅	☐ 万全	☐ 配慮
☐ 堂々	☐ 信用	☐ 貢献	☐ ポジティブ	☐ 綺麗	☐ 一貫	☐ 可愛い
☐ 元気	☐ 信頼	☐ 使命	☐ 感動	☐ 承認	☐ 奇跡	☐ 健康
☐ 気迫	☐ 仲間	☐ 衝撃	☐ 涙	☐ 友達	☐ 表現	☐ 安らぎ
☐ 平和	☐ 共感	☐ 成長	☐ 情熱	☐ 親孝行	☐ 自由	☐ 連帯感
☐ 継続	☐ 家族	☐ 努力	☐ 熱中	☐ 連鎖	☐ 発信	☐ 交流
☐ 絆	☐ 感謝	☐ 自身	☐ スマイル	☐ つながり	☐ 独自性	☐ 真面目
☐ 楽しみ	☐ 正直	☐ 価値	☐ 発見	☐ 共創	☐ 無邪気	☐ 礼儀
☐ 向上	☐ 誠実	☐ 存在	☐ 熱中	☐ 顔晴る	☐ 公平	☐ 傾聴
☐ 愛情	☐ 素直	☐ 決断	☐ 熱心	☐ 夢	☐ 魂	☐ 確信
☐ 思いやり	☐ 気合	☐ 上質	☐ 夢中	☐ 育成	☐ 好奇心	☐ 改善
☐ 受容	☐ 本気	☐ 希望	☐ 意思	☐ 最高	☐ 挑戦	☐ 選択
☐ 親切	☐ 優しさ	☐ 未来	☐ 貢献	☐ 頂点	☐ 最善	☐ 意志

○その中でも大事なものを10個書き出しましょう。

○その中でも気になるものを3個以内で書き出しましょう。

○なぜその3つを選びましたか？

ワーク②：人生の目的を見つける

＊大前提

夢は100%（ ）から生まれる！

＊目的と目標とは？ ※アンパンマーチ



人生でうまくいく人とうまくいかない人は何が違うとおもいますか？
夢を叶える人と夢を叶えない人は何が違うと思いますか？
勉強やスポーツが伸びる人は伸びない人は何が違うと思いますか？



自分の可能性（未来の力）は
今の力の何倍あるとおもいますか？

あなたの人生にはどんな意味があるでしょうか？
なんのために生まれて、誰のためになんのために生きていますか？
その人生の目的をこれから決めていきましょう！

ワーク②：人生の目的を見つける

○あなたはどんな人を救っていきたいですか？
(その人の性格・状況・今までその人の人生背景・どんな悩みを持っている)

○あなたと接することでその人にどうなってもらいたいですか？
(その人がどんな気持ちでどうなってもらえたらベストか・その先の人生どうなったら最高か
何を与えたからそのようになったか。その状態になった人からどんな感謝をされていますか)

○人生の目的のオススの決め方

誰に

+

何を与えたいか・どうなってもらいたいか？

○あなたの人生の目的は何ですか？

ワーク②：ワクワクする夢を考えよう

神様が現れて、『このノートに書いたものは全て叶う！』と言われたら何を書く？

○あなたがお金を払ってでもやりたいと思うことはどんなことがありますか？

○絶対成功するとわかっていたら何をしますか・

○なんとなく諦めてしまったことはどんなことがありますか？

○『こうなっていたら嬉しい』という状況を思いつくままできるだけ具体的にペンを止めずに一気に書いてください

ワーク②：職業を考えよう



○この中で興味があるものに○をつけておこう

医療系	✓	心理・福祉・リハビリ	✓	美容・ファッション	✓	旅行・ホテル	✓
飲食	✓	販売	✓	教育・研究・保育	✓	自然・動物	✓
出版・報道	✓	テレビ・映画	✓	音楽・ラジオ	✓	芸能・ネット	✓
スポーツ	✓	マンガ・アニメ・ゲーム	✓	デザイン・広告・アート	✓	IT・Web	✓
法律・士業・政治	✓	公務員	✓	金融・コンサル系	✓	国際	✓
建築・インテリア・不動産	✓	事務・秘書	✓	オフィス・職種	✓	企業	✓
運輸・輸送	✓	保安	✓	葬祭・宗教	✓	その他	✓

○その中でも興味があるものトップ5を決めていこう

アンケート



○それぞれどんなものがあるか調べてみよう！気になることを調べよう！

ワーク③：夢リスト10を書こう

自分がたった一回の人生でやりたいと思うこと10個書きましょう！

この10個を実現したら私の人生に後悔はないと言える10個を書いてみましょう！

短期・中期・長期と夢を考えてもOKです！これができたら良いなと思ったらそれは夢です！

＜目標設定のポイント＞ 『SMARTな目標設定』

- ・ **S**pecific：「具体的、分かりやすい」
- ・ **M**easurable：「計測可能、数字になっている」
- ・ **A**chievable：「同意して、達成可能な」
- ・ **R**elevant：「関連性」 目標を達成した先には何があるのか・何のために目標を達成するのか
- ・ **T**ime-bound：「期限が明確」

番号	夢リスト10	いつまで
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

受験校を決めよう！

●あなたはどんな高校生活・大学生活を送りたいですか？

●高校・大学に求める条件を5つ挙げてください（最低3つ以上）

1		4	
2		5	
3			

●なぜその条件にしましたか？

●志望校を決めましょう

	高校・大学名	良いと思ったポイント
第一志望		
第二志望		
第三志望		

ワーク④ 頑張る理由

今死んだら何に後悔するだろうかというアンケート結果では
『死んだ父を許してあげられなかった』（49歳男性）、『親の愛情に気づけなかったこと』（37歳男性）

『親が死ぬまでにしたい55のこと』という本の中に、親と離れて暮らしている場合でも
あと何時間親と過ごせるのか。およその目安で掲載されていました。

親が60歳から80歳まで生きるとして
親の残された寿命（20年）×1年に会う日数（6日間）×1日に一緒にいる時間（11時間）
衝撃の余命2ヶ月ということになります。

では、あなたの正直な気持ちを両親に伝えるために次の質問に答えてみましょう。

お父さん、お母さんの好きなところや感謝したいこと
『この親のもとに生まれてよかった』と思えることを全部で5つ挙げてみよう。

1

2

3

4

5

ワーク④ 頑張る理由

脳の燃え尽きを防ぐためには今から行う喜ばせたい人を書き、
自分の心の支えとなる喜ばせたい人を設定することが必要になってきます。
この喜ばせたい人の存在があなたのあきらめない心と『なんのために』という使命感を与えてくれます。

名前	喜ばせたい理由

喜ばせたい人からのメッセージ

喜ばせたい人への決意

イチローが小学校6年生の時に書いた作文

「夢」

ぼくの夢は、一流のプロ野球選手になることです。

そのためには、中学、高校と全国大会に出て、活躍しなければなりません。

活躍できるようになるには、練習が必要です。ぼくはその練習にはじしんがあります。

ぼくは3歳の時から練習を始めています。3歳から7歳までは半年位やっていましたが、3年生の時から今までは、365日中、360日ははげしい練習をやっています。

だから、一週間中で友達と遊べる時間は、5時間～6時間の間です。

そんなに、練習をやっているんだから、必ずプロ野球の選手になれると思います。そして、中学、高校でも活躍して高校を卒業してからプロに入団するつもりです。そしてその球団は、中日ドラゴンズか西武ライオンズが夢です。ドラフト入団で、けいやく金は1億円以上が目標です。ぼくがじしんがあるのは、投手と打げきです。去年の夏、ぼくたちは全国大会に行きました。そして、ほとんどの投手を見てきましたが、自分が大会NO.1投手とかくしんできるほどです。

打げきでは、県大会4試合のうちに、ホームランを3本打ちました。そして、全体を通した打ちつは、5割8分3りんでした。

このように、自分でもなっとくのいくせいせきでした。

そして、ぼくたちは、1年間まけ知らずで野球ができました。

だから、このちょうしでこれからもがんばります。

そして、私が一流の選手なって試合に出れるようになったら、お世話になった人に。招待券をくばって、おうえんしてもらうのも夢の一つです。

とにかく、一番大きな夢は、プロ野球の選手になることです。

本田圭佑が小学校6年生の時に書いた作文

ぼくは大人になったら、世界一のサッカー選手になりたいと言うよりなる。世界一になるには、世界一練習しないとダメだ。

だから、今、ぼくはガンバッている。今はヘタだけれどガンバッて必ず世界一になる。そして、世界一になったら、大金持ちになって親孝行する。

Wカップで有名になって、ぼくは外国から呼ばれてヨーロッパのセリエAに入団します。そしてレギュラーになって10番で活躍します。一年間の給料は40億円はほしいです。

プーマとけいやくしてスパイクやジャンバーを作り、世界中の人が、このぼくが作ったスパイクやジャンバーを買って行ってくれることを夢みている。

一方、世界中のみんなが注目し、世界中で一番さわぐ4年に一度のWカップに出場します。

セリエAで活躍しているぼくは、日本に帰りミーティングをし10番をもらってチームの看板です。

ブラジルと決勝戦をし2対1でブラジルを破りたいです。

この得点も兄と力を合わせ、世界の強ゴウをうまくかわし、いいパスをだし合って得点を入れることが、ぼくの夢です。

メモ



メモ

