# 才能を見つける 自己掘り下げワークシート

## STEP1：無意識の行動を探る

**Q. 気づくと、ついやってしまっていることは？**

**Q. 誰かに頼まれていないのに、自主的にやってしまうことは？**

**Q. そのとき、何を考え、どんな気持ちで行動している？**

## STEP2：感情が動いた出来事を思い出す

**Q. 嬉しかったこと・ワクワクしたことは？**

**Q. 悔しかったこと・イラッとしたことは？**

**Q. どんなときに、誰に何を言われたら傷つく？**

## STEP3：褒められたこと・感謝されたこと

**Q. これまで褒められたことは？**

**Q. よくお願いされること・頼られることは？**

**Q. 感謝されたとき、どんな役割を果たしていた？**

## STEP4：逆に、苦手・イライラの裏側を探る

**Q. 苦手・イライラの裏にあるこだわりは？**

**Q. 相手に対して「なんで○○してくれないの？」と感じるのはどんなとき？**

**Q. 「自分ならこうするのに」と思う場面は？**

## STEP5：過去の自分を振り返る

**Q. 小学生の頃、どんな子だった？どんな遊びが好きだった？**

**Q. 学生時代、夢中になっていたことは？**

**Q. 昔から変わらず大切にしていることは？**

## まとめ：見えてきた“自分らしさ”

**Q. 共通する傾向・パターン・キーワードを書き出してみましょう。**

**Q. どんな価値観・強みが見えてきたか整理してみましょう。**