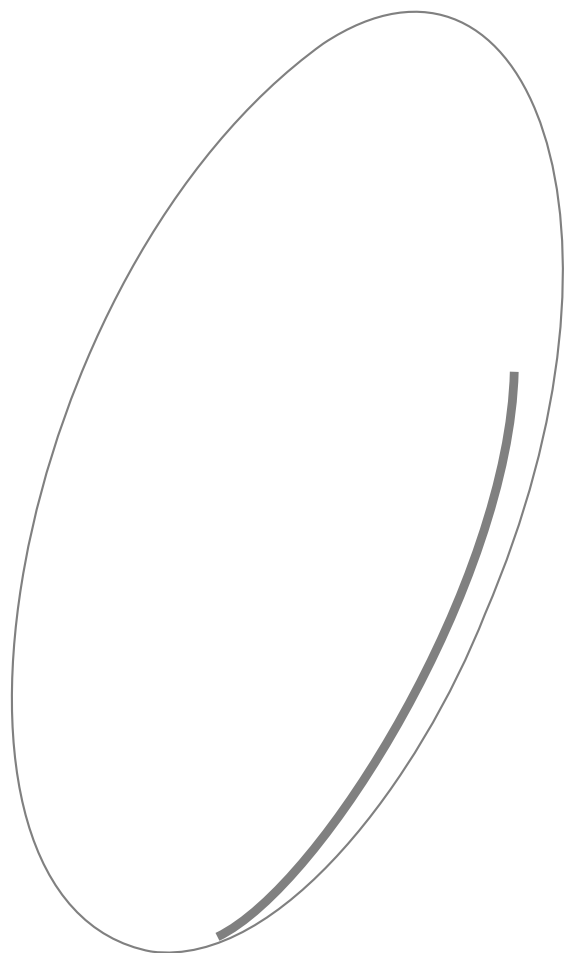




SELF PORTRAIT

75 QUESTIONS

01

「あなたはどんな人ですか？」と聞かれたら、
何て答えますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02

やっいて楽しいことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

03

時間を忘れて夢中になることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04

人には話さないけれど、
実は楽しいことや嬉しいことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

09

Q8 について
そのときのあなたは、どんな自分ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10

ここまで挙げた「嬉しい」「楽しい」「惹かれる」には、
どんな共通点がありますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11

これまでに「このときの私、好きだな」と思えたのは、
どんな時の自分ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12

「自分なりによくやってきた」と思えることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13

これまでの逆境や困難を乗り越える中で、
育ってきた能力や才能は何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14

自分の才能や能力が、どんな時に、
どんな風に役に立ってきたと思いますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15

自分では何気なくしているのに、
人から褒められることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16

自然にやっていることで、
人から頼まれることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17

口には出さないけど、
人よりも得意だと思うことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18

人から喜ばれることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19

人から感謝されることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20

人から言われて、嬉しかった言葉は何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21

他の人は知らないけれど、
自分では「こういう私って素敵！」と思うことは
何ですか？

22

人に褒めてほしいところはどんなところですか？

23

これまでに得た経験、知識、智慧は
これから何に役立てそうですか？

24

自分には当たり前のことでも、
誰かが「聞いてみたい」「教えてほしい」と
思うものがあるとしたらそれは何ですか？

25

誰にも評価されなくても、
大切にしたいことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26

人との関わりで、大切にしたいことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27

あなたにとって、
時間やお金をかける価値を感じるものは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28

価値があるとは思えないことで、
どんなことにお金と時間を使ってきましたか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33 | つい、我慢してしまうことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

34 | つい、遠慮してしまうことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

35 | つい、人の許可や判断に委ねてしまうことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

36 | どうしても憤りや怒りを感じてしまうことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

45

Q40について

まだ、それをやらないことで、
何を優先していますか？

46

Q40について

何があれば、または何がなければ、
すぐにやりたくなりますか？

47

今振り返ってみて

「あの時、こうすればよかったな」と思うことは
何ですか？

48

Q47について

それは、なぜですか？

49

Q47について

当時の選択で、何を守ろうとしたり、
どんな自分になることを
避けようとしたりしていましたか？

50

Q47について

今のあなただったら、どんな選択をしますか？

51

Q50について

その結果どんなあなたになりますか？

52

言いたいことを言っても、やりたいことをやっても、
自分に不都合なことが何も起きないとしたら
何を言いたいですか？

53

言いたいことを言っても、やりたいことをやっても、
自分に不都合なことが何も起きないとしたら
何をやりたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

54

あなたの好きなことや持っている能力や才能を
掛け合わせると、
どんな可能性が生まれそうですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

55

自分のどんな一面をもっと出してみたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

56

Q55について
その一面を出したとしたら、何が起きそうですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

65

「こんな私って素敵だな♡」と感じる自分は
どんな自分ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

66

毎日の理想な1日とは
どんな時間を過ごしているあなたですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

67

Q66について
その理想の時間を過ごすには何をしたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

68

Q66について
その理想の時間を過ごすには何をやめたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

73 | 2026年は、どんなあなたとして終えたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

74 | 2026年中に、これだけやり遂げたら
スッキリすることは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

75 | 2027年にこれが叶えば、
もっと自分を大好きになってしまいますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....