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 やって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？

05 想像すると、ついニヤニヤしてしまうことは何ですか？

06 理由をうまく説明できなくても、
なぜか惹かれるものは何ですか？

07 この1週間で、嬉しい、美味しい、楽しい、
おもしろい、かっこいい、すてき、ホッとするなど
あなたの心が「快」を感じたことは何ですか？

08 誰といるときの自分が好きですか？

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、
大切にしてい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？

29 誰が何と言おうと、これだけは譲れないことは何ですか？

30 誰かの期待や意見、評価をつい意識してしまう
選択はどんな時ですか？

31 Q30 について
誰の期待や意見、評価ですか？

32 Q31 について
それはなぜですか？

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？

37 今の暮らしの中で、しっくりこないことや、
違和感を感じていることは何ですか？

38 Q37 について
本当は、どうだったらもっと心地よいでしょうか？

39 以前は自分の役に立っていたけれど、
今はやめたいのに、
ついやってしまうことは何ですか？

40 やってみたいことの中で、
まだやっていないことは何ですか？

41

Q40 について
やらないのは、なぜですか？

42

Q40 について
やらないことで、何を守っていますか？

43

Q40 について
まだやらないことで、何を得ていますか？

44

Q40 について
まだやらなかったことで何を失いましたか？

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
掛け合わさると、
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？

57

Q56 について
どんな体験をしそうですか？

58

できるかどうかを置いておいて、
本当は手に入れたいものや、
してみたい体験は何ですか？

59

人を見て「羨ましいな」と感じるのは、
どんなことですか？

60

Q59 について
その中で、自分の人生にも取り入れたいのは、
どの部分ですか？

61

Q60 について
取り入れたらどうなりますか？

62

「私には似合わない」「もう遅い」と、
ふと思ってしまう夢は何ですか？

63

Q62 について
もし叶うとしたら、
どんなあなただったら叶いそうですか？

64

人が認めようが認めないようが、
叶えば嬉しい夢は何ですか？

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？

69

Q66 について
その理想の時間を過ごすには何を人に任せたいですか？

70

Q67-69 について
それらをやると、その結果何が起きますか？

71

ここまでを振り返って、
改めてあなたはどんな人だと感じますか？

72

たとえどんな状況でも、
素敵なあなたになる方を選択すると、
どんなあなたになっていきそうですか？

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？