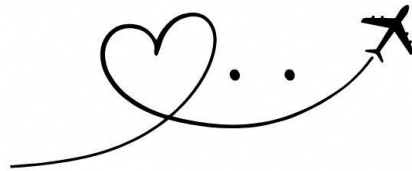


中高生のためのライフデザインセミナー

10年先も笑顔でいるために 未来への扉を開くライフデザイン



コーチング研修会社ドリームフィールド代表
(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
国家資格キャリアコンサルタント
阿部侑生 (ユッキー先生)

MEMO (ご自由にお使いください)

あなたの価値リスト

感じる

- 感情を表す ●経験する ●エネルギーを共有する ●一緒にいる ●感じる
- 感知する ●つながっている

影響する

- スイッチをオンにする ●コーチする ●誘発する ●刺激する ●驚きをあたえる
- 変化させる ●活力を与える ●強化する

発見する

- 学ぶ ●見破る ●じっくり見る ●発見する ●知覚する ●観察する ●掘り出す
- 識別する ●区別する ●突き止める ●掘り下げる

創造する

- 計画する ●思いつく ●工夫する ●構築する ●合成する ●独創的になる
- オリジナリティ ●完璧にする ●想像する ●思いつく ●発明する ●設計する

冒険

- スリル ●大胆な行動 ●賭け ●探求 ●実験 ●興奮 ●冒険 ●ドキドキ
- 驚き ●危険 ●手に汗握る

美しさ

- 洗練されている ●エレガントな ●繊細な ●美しい ●綺麗 ●荘厳な ●風流な
- 輝いている ●愛らしい ●魅力的な ●優美

導く

- ガイドする ●引き起こす ●奨励する ●方向を示す ●先頭に立つ ●説得する
- 制御する ●喚起する ●統治する ●支配する ●促す ●道筋を立てる

貢献する

- 改善する ●尽力する ●増大させる ●援助する ●役に立つ ●貢献する
- 供給する ●奉仕する ●円滑にする ●手助けする ●与える

自分のライフテーマを見つけるインタビュー

今のあなたの課題について（気になっていること、必要な意思決定）

--

※ここからがインタビューです

① あなたが成長する過程で（6歳ごろ）、誰に憧れましたか？

できれば3人ぐらい挙げてください。その人について話してください。

憧れの人	憧れた人について説明

② あなたは定期的に何か雑誌を読んだり、テレビ番組を観ますか？

それはどのようなものですか？その雑誌やテレビ番組のどのようなところが好きですか？

どんな雑誌・番組	好きなポイント

③ あなたのお気に入りの本、または映画は何ですか？

その内容を話してください。

お気に入りの本・映画	その内容について

④ あなたのお気に入りの格言またはモットーを教えてください

--

⑤ あなたの最も幼いころの思い出は何ですか？3歳から6歳頃の、または一番幼いころの出来事で覚えていることに、私は興味があります。できれば3つの出来事を話してください。それらに見出しをつけてください。(無理に記入しなくても結構です)

見出し	思い出 (出来事)