



「人生の軸」のを見つけ方 ワークシート

2022年7月24日 公開



copyright 2022 KramFika

本ワークシートを手にとってください ありがとうございます。

—— はじめまして、パラレルキャリアコーチのきむら ななです。

本ワークシートは、
私がコーチングを提供させていただく際に
受講者さまに最初にお伝えする
「自分の“人生の軸”」を設定するために使用するワークシートを
一部抜粋したものです。

KramFikaのLINE公式あるいはメルマガにご登録いただいた方に限定して
無料で配布させていただいております。

ご自身で本ワークシートを進めながら、
ぜひあなatarashii「人生の軸」を設定してみてください。

ご不明点等ございましたら、いつでもLINE公式あるいはメルマガまで
お問い合わせください。

2022年7月24日 きむら なな

copyright 2022 KramFika



「人生の軸」のを見つけ方

ワークフロー

ワークフロー 1

あなたが小さい頃から
好きなこと・苦手なことは何ですか？

ワークフロー 2

過去の実験・スキルを
書き出し、”充実感”が
たっぷりあった経験を
3つ振り返ってみましょう

ワークフロー 3

ワークフロー 2の
”充実感”がたっぷり
あった経験から
見えてくる
“あなたらしさ”は？

ワークフロー 4

自分の周りの人
（家族・友人など）に、
あなたの魅力や強みを
聞いてみましょう

ワークフロー 5

ワークフロー 1～4を
振り返り、自分が大切に
したいと思ったもの、
ワクワクすると思った
ことを2～3個挙げて
みましょう

ワークフロー 1

『あなたが小さい頃から好きなこと・苦手なことは何ですか？』

可能であれば、ステージごとに書けるとよりよいですね。

- ・ 幼少期
- ・ 小学生
- ・ 中学生
- ・ 高校生
- ・ 大学生／専門学校生など
- ・ 社会人

考え込むのではなく、「パッ！」と頭に浮かんでくるものを書いてもらえれば大丈夫です。

これらを書いてみたら、

★一貫していることはあるか？

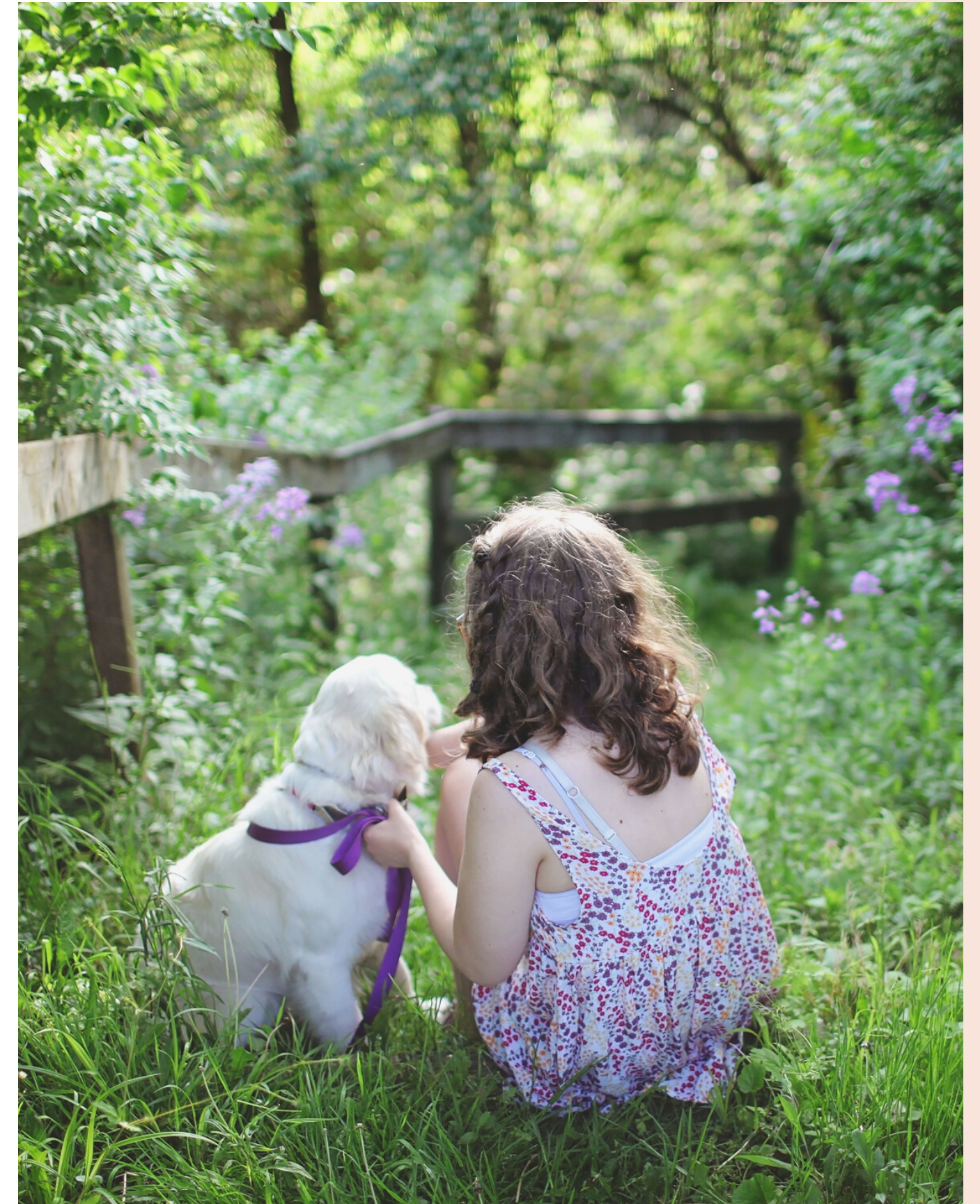
★あるいは、どこかから変化が生まれていないか？

などを見てみましょう。

好きなこと・苦手なことって

「**あなたの価値観**」のベースになっていることが多いです。

ですので、まずはこれらを書き出すことから始めてみましょう。



ワークフロー 1

対象時期	好きなこと	苦手なこと
幼少期		
小学生		
中学生		
高校生		
大学生／専門学校生など		
社会人～		

ワークフロー 2

『過去の経験・スキルを書き出し、“充実感”がたっぷりあった経験を3つ振り返ってみましょう』

充実って、楽しいことばかりではなく、「大変だけど、やり切った！」という達成感が含まれていますよね。

「すごく辛く悲しい経験から立ち直った」というエピソードでも、もちろんOKです。

思い出すときのポイントは、

- ①そもそも、なぜ、それに取り組んだのか？
- ②どんな困難があったか？
- ③乗り越えられた要因は？
- ④乗り越えたとき、どんな気持ちになったか？

もし、どうしても3つ挙げるのは難しいという場合は、1つでも2つでも大丈夫です。

人の記憶は薄れていくものなので、思い出すのに時間がかかるかもしれません。

それでも大丈夫！

時間をかけて、ゆっくり思い出していきましょう。



ワークフロー 2

対象時期	充実した経験①	充実した経験②	充実した経験③
経験した時期			
なぜ取り組んだ？			
どんな困難があった？			
乗り越えられた要因は？			
乗り越えられたとき、どんな気持ちになった？			
得られたスキル			

ワークフロー 3

『ワークフロー 2の”充実感”がたっぷりあった経験から
見えてくる”あなたらしさ”はありますか？』

充実していた時の経験には、あなたの思いが溢れています。
きっと、何かしらの”あなたらしさ”が見えてくるはずです！
良い点・悪い点どちらでも構いませんので、
思いつく限り、書き出してみましょう。

そして、その中から、あなたが今後伸ばしていきたいと思う
「**あなたらしさ**」をいくつかピックアップしてみましょう。
これを、あなたの現段階での「魅力・強み」と位置付けてみましょう！

もしかしたら、これまでの振り返りで、今まで忘れてしまっていた
熱い感情が沸々とわきあがってきているかもしれませんね♪

どんな「魅力・強み」がでてきたか、ぜひ私も聞いてみたいです！



ワークフロー 3

No.	わたしらしさ（魅力・強み）	わたしらしさ（弱み）
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ワークフロー 4

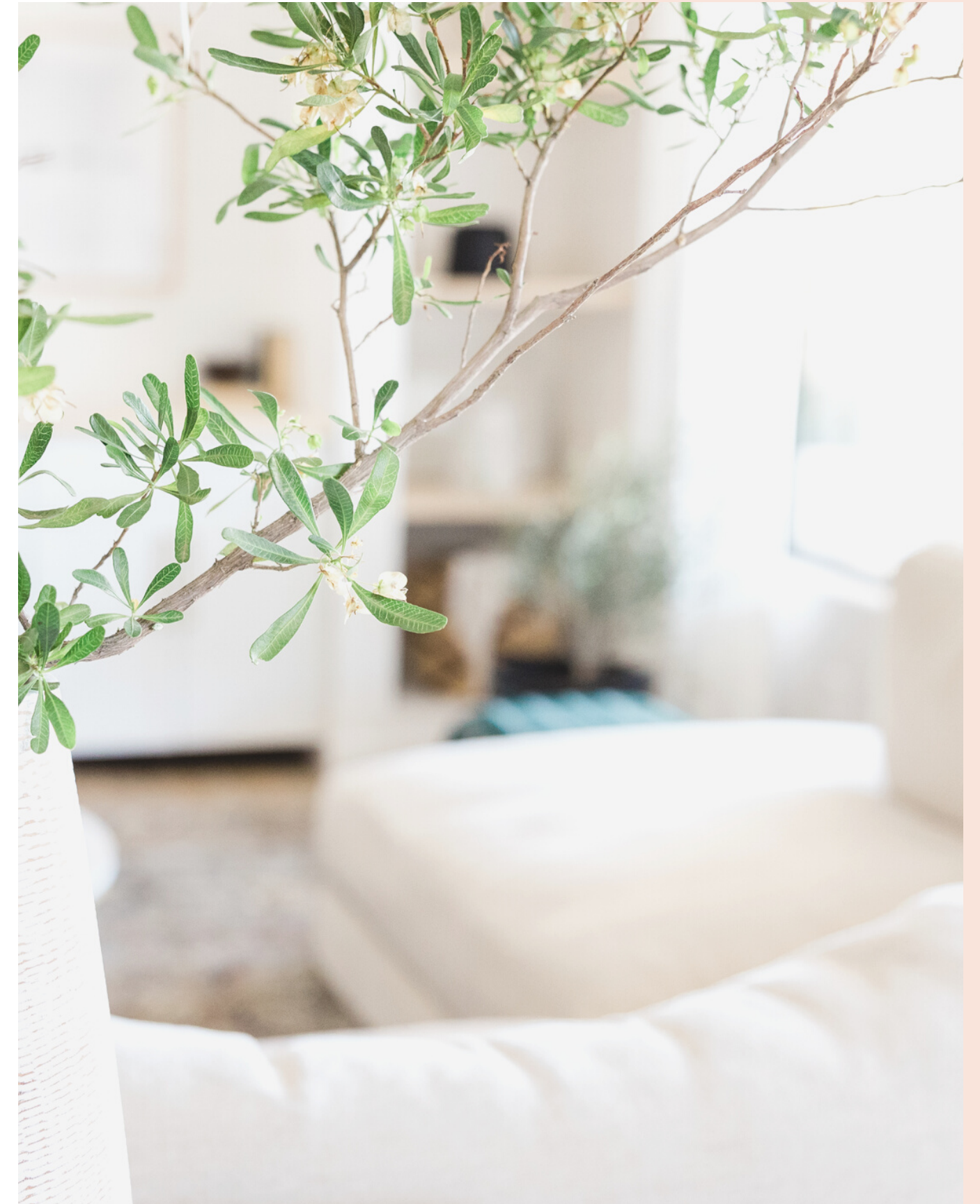
『自分の周りの人（家族・友人など）に、
あなたの魅力や強みを聞いてみましょう』

さあ、「自分の人生の軸」設定完了まで、あともう少し。
ここで、第三者の意見を聞く時間を設けてみましょう！

前回までに、自分自身で自分の「魅力・強み」が設定できましたよね。
今回は、「**第三者から見たときのあなたの魅力・強み**」を整理します。

- ・あなた自身が思っているものと、違いはありますか？
- ・自分では気づいていなかった、自分の魅力・強みには
どんなものがありましたか？

第三者のお話を受けて、自分の魅力・強みを再整理してみましょうね♪



ワークフロー 4

話を伺った人	わたしらしさ（魅力・強み）	わたしらしさ（弱み）※教えてもらえれば
さん		
さん		
さん		
さん		
さん		

ワークフロー 5

『ワークフロー 1～4を振り返り、自分が大切にしたいと思ったもの、ワクワクすると思ったことを2～3個挙げてみましょう』

正直、「自分の人生の軸」は、すぐに見つかるものではありません。何度も何度も微修正を繰り返していきながら、数年単位で作り上げていくものです。

ですので、今の段階では”仮”のものでまったく問題ありません。とにかく、何かしらの「自分の軸」設定することから、あなたの生き生きとした人生が始まります。

とにかく、あなたが
「大切にしたい」と感じるか、
「ワクワク」するかどうか、
を基準にして、現時点での「人生の軸」を設定してみましょう！



ワークフロー 5

No.	人生の軸 ※「大切にしたい」と感じるか、「ワクワク」するかどうかを基準に！
1	
2	
3	
設定日	年 月 日

ワーク実践 ありがとうございました！



「人生の軸」の設定、いかがでしたか？

ワークシートの中身はシンプルですが、向き合ってみると、以外と手が止まってしまったかもしれませんね。
でも、それでいいんです！少しずつ書き出していきましょう。

ちなみに、私がワークを経て最初に作った軸は、
「海外と繋がりたい／在宅で働きたい／周りの人みんなが笑顔」の3つでした。

それが、3年経って、色々な経験を積む中で、
・日本の地方創生に貢献&日本の魅力を海外に発信
・時間や場所に制限があるけど働きたい女性のキャリア支援
・ワクワク&笑顔あふれる人生
とブラッシュアップされました。

こんな感じで、その時の生活環境なども踏まえながら、いつでも書き直しできます。

ですので、ぜひ「あなたの“今”の人生の軸」を、このワークシートをきっかけに、まずは作ってみてくださいね。
完成の報告、ぜひお待ちしております♪



本ワークシート ダウンロード特典

Zoom無料キャリア相談 (30分)

※毎月先着5名さままで

最後にお知らせです！

本ワークシートを最後までご覧くださったあなたに、30分のZoom無料キャリア相談をお付けします。
お申し込み希望の方は、お申し込みフォームURL（<https://forms.gle/Xk6HsKVCCoCXFr9o9>）あるいは
右側のQRコードよりお申し込みください。

「ワークシートのここをつまづいてしまった」
「この部分の解釈は？」
「人生の軸を元に、今後どう進んで行ったら良い？」
などのギモン・質問の解決の場としてご活用ください。

あなたからのお申込み、お待ちしております！



著作権等について

——— 本ワークシートの利用は、
「KramFikaの公式LINEあるいはメルマガにご登録いただいた方のみ」
に限定させていただきます。

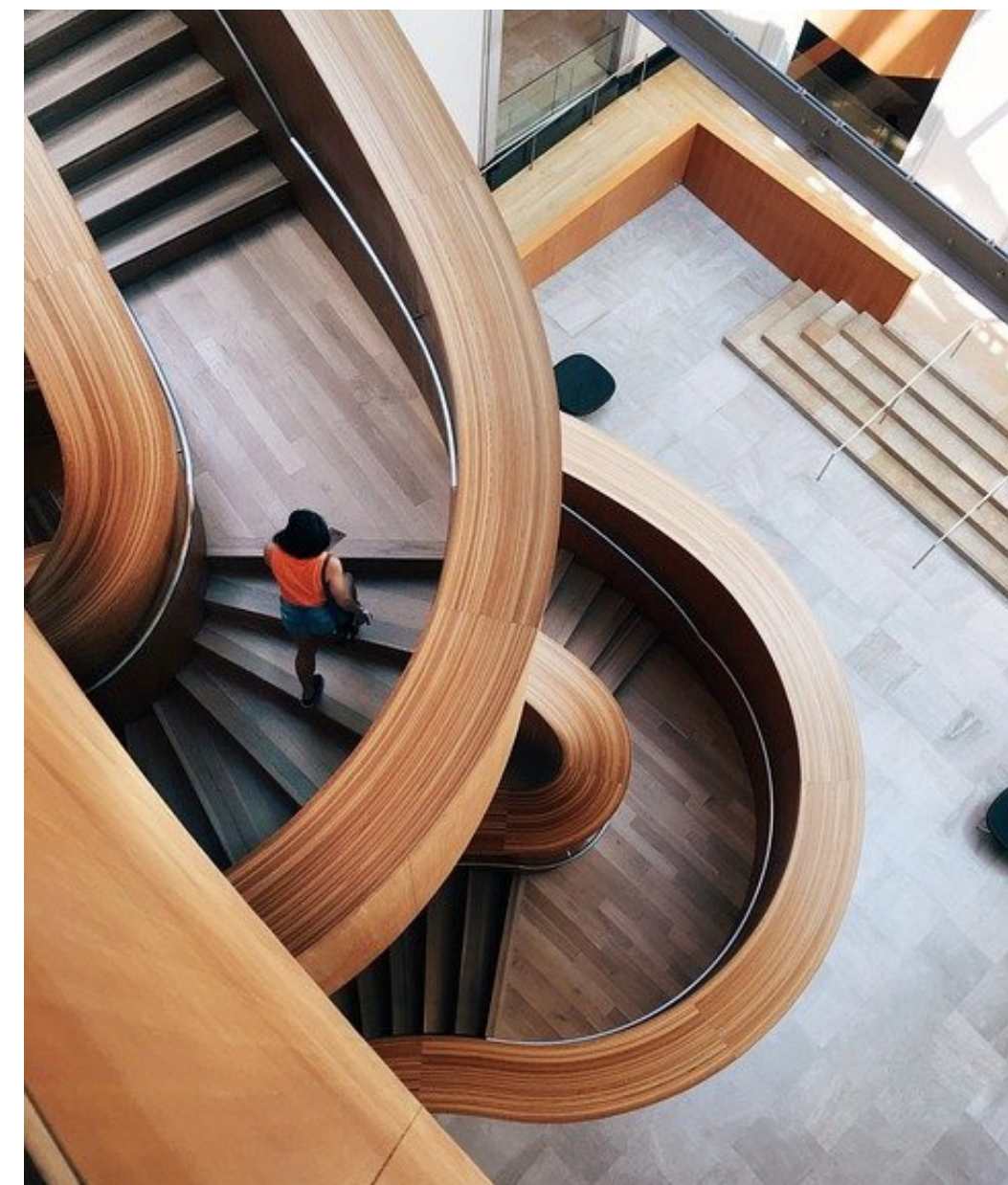
本冊子の著作権は「KramFika」に属します。
著作権者の許可なく、この冊子の全部又は一部をいかなる手段においても
複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

本ワークシートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。
著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

本ワークシートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、
著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

また、本ワークシートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、
著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

2022年7月24日 KramFika きむら なな



copyright 2022 KramFika