

# 50

Personality Profile

～私について～  
プロフィールのワーク



名前: \_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

## Personality Profile

### ～私について～ プロフィールのワーク

を始める前に、必ずこちらを読んでから始めてくださいね。

このワークは、思考整理できる脳にしておくためのウォーミングアップとして、ぜひ取り組んでください。

質問に答えること。  
書き出すこと。

そうすることで、自分自身のことをどのように捉え、理解しているのかを、可視化することができます。目指す方向性や価値観を明確にし、叶えたいことを実現するために何が必要で、何を手放せばいいのか、自身で認識したり、将来のビジョンやロードマップを描くのにも役立ちます。

住所や氏名などの個人情報、家族やパートナーに関しての質問もありますが、今現在を見直し、アイデンティティを確認するためです。提出してもらうわけではないので、安心してご記入ください。

～ワークのやり方について～

この後の質問にはできる限り詳しく答えてください。

質問に「頭にパッと浮かんだことを書いてください」と書いてある場合は、あまり考えずに最初に浮かんだことを書いてください。

誰かに見せるためのものではありませんので、思ったことを(ブラックなことでも)書いてみてください。答えに”正解”があるわけでも、誰かに批評されるものでもありません。「書き出す」ということが重要なのです。書き出すことによって、嫌な気持ちになる項目がある場合、答えなくても大丈夫ですので、飛ばして、次の質問に進んでください。

また、質問の意味がわからなかったり、答えがわからない場合、推測で答えを書いたり、または「わからない」と書いてくださってかまいません。

それでは、質問を楽しんでください。

# ～私について～ プロフィールのワーク

ABOUT  
— me

今日の日付: \_\_\_\_\_

名前: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

生年月日: \_\_\_\_\_

1.頭にパッと浮かんだことを書いてください。

人生とは:

人生とは:

人生とは:

人生とは:

人生とは:

人生とは:

2.頭にパッと浮かんだことを書いてください。

結婚とは：

男性とは：

女性とは：

仕事とは：

お金とは：

父とは：

母とは：

社会とは：

家族とは：

子どもとは：

## 3. 高等学校、高等教育(大学など)の教育機関での記憶(学んだ内容、期間、得たもの)

教育機関:

期間:

何を得ることができましたか？

教育機関:

期間:

何を得ることができましたか？

教育機関:

期間:

何を得ることができましたか？

教育機関:

期間:

何を得ることができましたか？

4.頭にパッと浮かんだことを書いてください。

あなたが、その高等学校、高等教育(大学など)で学ぼうと思ったのは、誰の影響でしたか？

教育機関:	誰の:
-------	-----

教育機関:	誰の:
-------	-----

教育機関:	誰の:
-------	-----

教育機関:	誰の:
-------	-----

5.上記で書き出した、高等学校、高等教育(大学など)以外での教育の記録(学んだ内容、期間、何を得たのか)

学んだ内容:	期間:
何を得ることができました？	

学んだ内容:	期間:
何を得ることができました？	

学んだ内容:

期間:

何を達成することができました？

学んだ内容:

期間:

何を達成することができました？

学んだ内容:

期間:

何を達成することができました？

学んだ内容:

期間:

何を達成することができました？

- 6.あなたが先ほどの質問で書き出したそれぞれの学びの分野について、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
あなたがそれを学んだ理由や目的はなんでしたか？

- 7.あなたが身につけたスキルで、誇りに思っているものはなんですか？

- 8.上記で書いたスキルについて、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
あなたがそれを身につけたと知ったら驚くのは誰ですか？



9.あなたが今まで達成したことで、誇りに思っているものは？

10.上記のそれぞれの達成したことについて、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
あなたについて違った見方をしていると思う人はいますか？それは誰ですか？

11.あなたは現在どのようにして生計を立てていますか？  
(仕事がある場合)あなたはどのようにしてその仕事に着いたのですか？

12.想像してみてください。  
もし可能なら、あなたは何によって生計を立てたいですか？

13.あなたのこれまでのパートナーや、身近な人との人間関係は、  
過去、現在どういう状況ですか？

14.あなたにとってパートナーとの理想の関係とはどのようなものですか？

15.あなたにとって友人との理想の関係とはどのようなものですか？

16.あなたにとって会社との理想の関係とはどのようなものですか？

17.あなたにとって家族との理想の関係とはどのようなものですか？

18.あなたにとって子どもとの理想の関係とはどのようなものですか？

19.頭にパッと浮かんだことを書いてください。

あなたはそれぞれの子供にどんな風になってもらいたいと思っていますか？

20.あなたの両親(もしくはその役割をしてくれた人)の名前と、

それぞれの関係の現在の状況を書いてみてください。

親の名前:	関係の状態:
-------	--------

親の名前:	関係の状態:
-------	--------

親の名前:	関係の状態:
-------	--------

親の名前:	関係の状態:
-------	--------

21.あなたの父親(もしくはその役割をしてくれた人)の人生の目的について考えてみてください。

22.あなたの母親(もしくはその役割をしてくれた人)の人生の目的について考えてみてください。

23.あなたの父親(もしくはその役割をしてくれた人)の人生の目的と、母親(もしくはその役割をしてくれた人)の人生の目的が、合わさった目標とは何か考えてみてください。

24.小学校から以降の印象残っている時期と、出来事について書き出してください。

25.上記それぞれについて、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
その時期に誰のことを最もよく考えていましたか？

26.あなたの人生のこれまでの中で一番よかった時期はいつですか？それはなぜですか？

27.あなたのこれまでの人生の中で一番辛かった時期はいつですか？それはなぜですか？

28.今の「自分」の、どんなところが嫌いですか？

29.上記それぞれに、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
その自分の嫌いなところは誰に似ていますか？

30.今の「自分」の、どんなところが好きですか？

31.上記それぞれに、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
その自分の好きなところは誰に似ていますか？

32.あなたを助けられると思う人の名前を書き出してください。

33.あなたを助けられないと思う人の名前を書き出してみてください。

34.あなたに頼っていると思う人の名前を書き出してください？

35.あなたが利用されたと感じた人の名前を書き出してください。



36.体調、健康面、精神面で、今あなたが気になっていることを書き出してください。

37.あなたが常に心配していることを書き出し、どうしたらそれを解消できるか  
考えてみてください。

38.あなたの最大の「強み」とは何ですか。

39.あなたの大きな願望とは何ですか。

40.あなたが、賞をもらえたとしたら、何に関する賞が欲しいですか。

41.あなたが、その賞をもらえたら、誰にそのことを話したいですか。

42.あなたはどんなことを誇りに思っていますか？

43.あなたが一番大切だと思うのはどんなことですか？

44.あなたが一番傷つくのはどのようなことですか？

45.上記それぞれについて、頭にパッと浮かんだことを書いてください。  
(現実的に)それはどうしたら癒せますか？

46.あなたに謝って欲しい人がいるとした、それは誰ですか？

47.「自分が成功した」とあなたが確信するためには、何が必要ですか？

48.この「～私について～」を書いて、一番多く登場したのは誰ですか？

49.この「～私について～」を書いて、一番多く登場した人物について  
その人物とあなたの違いをそれぞれに書いてください。

50.もし、自分自身を創り変えることができるとしたら、どんな自分になりたいですか？  
詳しく書いてください。

