



# 世界観の原点を掘り出す 在り方と思考の棚卸しワークシート

## このワークの目的

自分の性格や思考の癖、強み、興味関心とか  
「自己理解」を深めていくためのワークです。

情報発信を始める前に自分のことを  
知って材料を洗い出していくイメージです。

- ① 性格・行動の癖・特徴
- ② 機能的なスキル・能力
- ③ 興味・関心・好きなテーマ
- ④ 理想のライフスタイル・働き方
- ⑤ 憧れる発信者や人物

切り口はこちらの5つになります。  
以下からどうぞ。

## ① 性格・行動の癖・特徴

#目的

自分の性格、思考回路の癖、特徴を明確にして  
共感や信頼、好感の土台にする

#例

慎重派/即行動/感情に素直/人から頼られがち

**Q1. 自分はどんな特徴がある？**

**Q2. 周りからよく言われる性格、長所、短所は？**

**Q3. 人と関わるとき、無意識にとっている行動や思考の癖は？**

## ② 機能的なスキル・能力

### #目的

客観的に見た強みや優位性、得意なことを明確にする

### #例

図解作成できる/読書量が多い/数字管理が得意/共感能力が高い/誰とでも仲良くできる

**Q1. 実績や経歴は？所有しているスキル、資格、武器は？**

**Q2. 今まで本気でやった、挑戦した、夢中になつた、努力してきたことは？**

**Q3. 時間とお金を注いでやったことは？これなら負けないって思うことは？**

### ③ 興味・関心・好きなテーマ

#目的

無理なく続けられる発信テーマや  
知的好奇心の方向性を明確にする

#例

心理学/旅/映画/デザイン/言語化/教育

**Q1. 本屋、YouTube、SNSで気づけば見てしまう  
ジャンルは？**

**Q2. 他人が飽きても自分だけハマり続けているテーマ  
は？**

**Q3. 時間を忘れて没頭できることは？**

## ④ 理想のライフスタイル・働き方

### #目的

発信、働き方の最終ゴールとして、目指す未来、理想像を言語化する

### #例

午前中だけ働く/1人で完結/自然の近くで暮らす

**Q1. 最終的な理想の生活は？**

**Q2. 1日、1週間をどう過ごせたら人生最高って思える？**

**Q3. お金や時間に自由ができたら何をしたい？**

## ⑤ 憧れる発信者や人物

### #目的

好きでよく見る発信者の特徴を言語化して  
自分の発信に取り入れる

### #例

ヒカル/両学長/メンタリストDaigo/ホリエモン

**Q1. 憧れる発信者は？好きな有名人や歴史上の偉人は？**

**Q2. 参考、真似したい人は？**

**Q3. お金を払って教わりたいって思える人は？**