

# 人生の棚卸しシート

	どこにいた？	誰といた？	なにをしていた？
16歳			
18歳			
20歳			
22歳			
24歳			
26歳			
28歳			
30歳			
32歳			
34歳			
36歳			
38歳			
40歳			
41歳			
42歳			

	最も印象に残っていること	チャレンジしたこと
16歳		
18歳		
20歳		
22歳		
24歳		
26歳		
28歳		
30歳		
32歳		
34歳		
36歳		
38歳		
40歳		
41歳		
42歳		

	影響を受けた人	影響を受けたモノ	それはなぜか？
16歳			
18歳			
20歳			
22歳			
24歳			
26歳			
28歳			
30歳			
32歳			
34歳			
36歳			
38歳			
40歳			
41歳			
42歳			

今までの仕事

今までの仕事で得たスキル

好きなモノ、人、コト

嫌いなモノ、人、コト

他人によく言われるセリフ

人に自慢したり教えられるもの

人によく質問されるもの

過去の仕事の中でちょっと自信があるもの

あなたがいる業界の人しか知らないようなこと

1年以上勉強してきたこと

他人に褒められて意外だなと思ったこと

ちょっと人より得意なんじゃないかなと思うこと

人から「ありがとう」と感謝されたこと

1日何時間自由な時間があるか

○投資できる資金はどれくらいあるか

○家に泊まらせてくれる友人は何人いるか

○周りですごいなと思える人はなにがすごいのか

○よくお金を使うことはなにか

○賞を取ったものはどんなものがあるか

○1円でも稼いだものはなにがあるか

○戻りたくない過去はなんでがんばれたのか

○一番情熱を持てたのはなにがあるのか  
なぜ情熱を持てたのか

○苦手なもの、できないこと、やりたくないこと

○ついつい時間を忘れてしまうこと

○死ぬまでにやりたいこと

○なぜそれは今できないのか

○じゃあそれを1年以内に実行するとしたらなにをやるか

○自分がもし今思うように人生がうまくいっていないとしたら、  
それは何が原因だと思いますか？

○なぜそれが原因だと思いますか？

○いろんな人生を歩まれてきたと思いますが、  
「このときは史上最強に辛かった！」  
「このときは最低最悪だった！」と感じるときは  
どのような状況でしたか？

○その辛かった、最悪な状況をどのように脱しましたか？

○自分の一番ダメなところ、もしくは一番嫌いなところはどこですか？

○それはなぜですか？

○自分よりも幸せにしたい人はいますか？いる場合、それはなぜですか？  
いない場合、それはなぜだと思いますか？

○現時点でなにか夢や目標はありますか？