

【 My emotion 】

1. あなたが共感した「emotion」

● 誰の「emotion」に共感しましたか？

● どんなところに共感しましたか？



● そのうちもっとも共感した人の「emotion」を記してみましょう

その人は何をしたいと思っていましたか？

をしたい

wants

その理由は何でしたか？

をしたい

why

だから

それを実現するために、大切にしたこと、実行したことは何ですか？
あるいは、仕事を決めるうえで、大切にしたいこと、実行したいことは何だと言っていましたか？

value & action

が大切
を実行

2. あなたの「emotion」

本当に大切にしたいことに気づいた人は、失敗しても立ち直り、自分の道を歩いていける。

自分らしさに気づいたとき、今まで気づかなかった何かを見つけたとき、

子どもも大人も、自ら動きださずにはられない自分だけの原動力に気づきます。

自分の中に必ずある『わくわくエンジン®』を動かして、あなたの「emotion」を発見しましょう。

『わくわくエンジン®』とは・・・わくわくして動き出さずにはられない自分の中にある原動力のこと

My emotion

- ①「自分のやりたいこと」を漠然とでもいいので書いてみます。また、その「理由」もイメージを膨らませて書いてみましょう。
- ②「自分のやりたいこと」に共通することを、単語や文章で書いてみます。
- ③「共通すること」を実現するための仕事や生き方を書いてみます。そしてそのためにやらなければならないことを考えてみましょう。
- ④「emotion」は見つかりましたか？

これらの思考作業を繰り返し行うことで、あなたの「emotion」は明確化されていきます。

「emotion」を明確化し、あなたのキャリアの第一歩を踏み出しましょう。

① 自分は何がしたいのか、
自分の好きなことを書いてみましょう

なぜ、それがしたいのか
イメージを膨らませて、理由を書いてみましょう

1

wants

4 emotion why

② ①で選んだことに
共通するものは何でしょうか？

2

keyword

③ ②から思い浮かぶ仕事や生き方を書いてみましょう。そのために、いまやらなければならないことは何でしょうか？

3

action