

やりたいを見つける セルフワークシート

～「自分の好き」をカタチにするための第一歩～

RISA

Step. 1 モヤモヤの正体を分解する

★書き出して、自分の「感じていること」を言語化しましょう。

Q1. 今、感じているモヤモヤは？

(例: 仕事でやりがいがない、人の役に立ってる実感がない)

Q2. そのモヤモヤを分解してみると？

私が「不安」に感じていることは...

私に「足りてない」と思っているものは...

「完璧じゃないと動けない」と思っていることは？

Step. 2 好きのタネを探す

小さな「好き」や「得意」も立派な原石です。

Q3. どんなときに「楽しい」「夢中になれる」と感じますか？

Q4. よく人から「頼まれること」「褒められること」は何ですか？

Q5. もしお金も時間も気にせず何でもできるとしたら、何をしたいですか？

Step. 3 誰かの役に立つに変換してみる

好きなこと × 誰かの困りごと = ビジネスのヒント！

Q6. Q3～Q5で見つけた好きなことが、どんな人の役に立ちそうですか？

Q7. その人のどんな悩みをあなたは少しでも軽くできそうですか？

Step. 4 小さな一歩を決める

0→1ではなく、“0→0.1”を目指す。

Q8. 今日からできる「最初の小さな一歩」は何ですか？

(例: SNSで好きを発信してみる、話してみる、学びを始めてみる)

さいごに

あなたが感じた違和感は
変化のサイン。

まだ見ぬあなたらしい生き方のスタート地点です。
一歩ずつ、自分の好きを育てていきましょう。



ありがとうございました。