

STEP7-4

仕事にする「好きなこと」を検証する4つの判断基準

仕事にする「好きなこと」を検証する4つの判断基準

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
教育心理学	心理学	いつ	〇「興味」	〇強い	〇繋がる	〇「内発」	仕事
		11月21日	・子供の時の原体験があり、教育心理学や、自己肯定感の育て方など凄く気になる。	★問いの記入済み ・今は学習欲が高い自分だが、過去の自分はなぜ学校の勉強を全く興味がなかったのか？ ・自信はどうやって作られるのか？		過去の自分の実体験から、学校の教育に関して、もっと自由に、個性を尊重するような仕組みがあったらいいと思う。	過去の原体験は強い。
教育心理学	心理学	どこで	amazonやネットで調べたり、何をする見たりする	・幼少期の環境は将来にどんな影響を与えるのか？ ・個性を強化するような教育はあるのか？ ・高校や大学は本当に必要なのか？ ・自己肯定感を作る方法はあるのか？ ・学校の勉強や運動以外に、自信を付ける方法は？ ・過去の自分はなぜ、自己肯定感が低かったのか。 ・子供の強みを生かした育て方は？ ・自分の今の自己肯定感を作る方法は？ ・教育心理学でエビデンスの強いデータはあるか？	Before 学校で勉強や運動が出来なくて、諦めている状態の対象を  After 教育心理学を使って、「自分にもできる」という自信を科学的に回復させ、学校の評価に縛られない生き方を自由に選べる状態。	過去に自分の実体験から、学校の教育に関して、もっと自由に、個性を尊重するような仕組みがあったらいいと思う。非認知能力や、アドラー心理学など気になる。もっと学びたいと思う。個性を評価されるような。プログラミングやデザインなどでも良い。	色々な人の書籍や物語を見るのは小さい頃どうだったかを見ている。
マーケティング	経営	いつ	〇「興味」	〇強い	〇繋がる	〇「内発」	仕事
		11月21日	・マーケティングは商品の価値をよくしたり、個人でも戦略を練れば強みが出せる事が好き。本を見ている内容を見るとワクワクする	★問いの記入済み ・フレームワークで現在の課題を解決出来ないか？ ・新しいマーケティング手法があるのか？ ・弱者の戦略はどんな手法があるか？ ・短期でうまくいく、あり得ない戦略はないか？	Before 諦めている状態の対象を => 「個人で商品を売りたい」という想いはあるが、スキルがないため「自分には無理だ」と諦めてしまっている状態。  After 自由に選べる状態にする => マーケティングの技術を習得することで、自力で商品を売れるようになり、「会社に依存せず稼ぐ」という選択肢を自由に選べる状態。	もっとマーケティングを学ぶ事で、個が強くなる。	内発ではあるが、実行手段の1つに近い分野かも
メンタルヘルス	健康	いつ	〇「興味」	〇強い	〇繋がる	〇「内発」	仕事
		11月23日	メンタルヘルスの興味は自分のメンタルヘルスを絶好調にする事に興味がある	★問いの記入済み ・自分のメンタルヘルスを100%の状態を保つには？ ・メンタルヘルスを保つために食事・運動・睡眠を確保しているがその他には？ ・食事の回数を減らしているが、メンタルの影響は？	Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を  After =>メンタルを100%万全な状態にして、自由に選べる状態にする	自分のメンタルはとても気を遣っているので、運動・食事、リングを付けて、睡眠を図ったり毎日のメンタルを確認しており、もっと改善はしたい	価値観ピラミッドの一番根っこ部分 自分のメンタルが安定してないとい何も出来ない

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
Webサービス	インターネットビジネス	何をする	<p>一ナ</p> <p>一で</p> <p>本当</p> <p>に興味があるのかを検証してみる</p>	<p>・自分のメンタルが落ちる時はどんな時か？</p> <p>・メンタルを効率的に回復する方法は？</p> <p>・メンタルを強くする方法はあるのか？</p>			
		いつ	11月21日	<p>★問いの記入済み</p> <p>・なぜ人はこのサービスを使いたくなるのか？</p>	Before		
		どこで	自宅	<p>・自分でもどうやったら、このWebサービスが出来るんだろう？</p>	=> Webサービスは、「自分のアイデアを形にしたいが、今の自分にはその手段がない」と実現を諦めている状態の対象につながる	・Webサービスのビジネスモデルが好き	
		複数	Webサービスを見た時に、軸があったり、主張が強いメッセージ、ニッチなサイトなどは面白い	<p>・自分のこれまでのwhyなどを整理して、Webサービスにするには？</p> <p>・Webサービスの実装方法はどんなになっているんだろう？</p> <p>・このWebサービスはどうやって集客をしているんだろうか？</p> <p>・このWebサービスはどんなユーザー層をターゲットにしているんだろう？</p> <p>・ユーザーはどんな行動をしているだろうか？</p> <p>・ビジネスモデルは？</p>	After	<p>・内発的欲求が強くある。</p> <p>・興味があるから、作ってみたい</p>	最終的に何かをWebサービスにしたい
生成AI	テクノロジー	何をする	<p>〇「興味」</p>	<p>〇強い</p>	<p>〇繋がる</p>	<p>〇「内発」</p>	仕事
		いつ	11月21日		Before		
		どこで	本屋	<p>★問いの記入済み</p> <p>・新しい生成AIが出るたびに新機能は何か出るか？</p>	=> 生成AIが個人の能力を拡張してくれるため、諦めていたことでも「自分にもできる」という選択肢に変え、自由を選べる状態になることにつながる	1人起業などが出来るようになるので、個人が強い	
		複数	生成AIは興味があり、4つぐらい使っている。書籍を読んだり、サイトで調べたり、自分で使ったりと最高です。	<p>・システムロジックをAI生成で出来ないか？</p> <p>・自分1人でAIを活用すれば、生産性100倍にできないか？</p>	After	〇	
ストレンゲスファインダー	心理学	何をする	<p>〇「興味」</p>	<p>〇強い</p>	<p>〇繋がる</p>	<p>〇「内発」</p>	仕事
		いつ	11月21日		Before		
		どこで	本屋	<p>★問いの記入済み</p> <p>・自分のストレンゲスファインダーの資質が発揮されるパターンは？（もっと知りたい）</p>	=> 自分が何が得意なのかわからなく、諦めている状態の対象	自分自身の資質も気になっていたし、他の人の資質も気になる。会話をしながら、ずっとどの資質だろうと気になってしま	
		複数	ストレンゲスファインダーをする前は自分の資質を理解できていなかったのか、合わせてワークをする事によって、理解が出来た。	<p>・身の回りの人の資質は？</p> <p>・身の回りの人の資質を知った場合、効果はどんな事があるのか？</p> <p>・ストレンゲスファインダーを活用した事例は？</p>	After	<p>=&gt; ストレンゲスファインダーで資質を知る事で、強みを活かして自由を選べる状態にする</p>	う。

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
自己理解	心理学	いつ	のか を検証してみ る	・ストレンクスファインダーのエビデ ンスは？			
		11月21日		★問いの記入済み			
		今を		・なぜ自分はあれこれ手をつけて続か ないのか？			
		どこで 振り返る		・自己理解を理解したら、これまでみ たいにあれこれ手を付ける事は減る か？			
		本屋 のコーナ ーで		・自分の価値観・好きな事、得意な事 は？	Before => あれもこれも手をつけて、ダ メだった諦めている状態の対象を	内発ではある。どうやっ て、自己理解を進めるの か、体系的になっている のか気になっていた。	
		本当に興 味がある のかを検 証してみ る	今自己理解をしていて、 自分に対してどうやって 自己理解をしていくのか 興味がある	・客観的に見て、自分の自己理解はど んな感じなのか？ ・自己理解はどんなエビデンスでどう やって、体系化したのか？ ・自己理解をした人達はどんな活躍を しているのか？本当にこの後、ブレて いないのか？ ・自己理解をして、これまでと違う分 野を選択している人の人生は？ ・自己理解をすると、人間関係も良く なるのか？	After => 自己理解で自分の資質を本当 に理解する事で、具体的に自由に 選べる状態になる。	早めに自分の資質とやり たい事を知る事で、人生 がやりたい事に向かって 行ける	
		いつ	〇「興味」	〇強い	〇繋がる	〇「内発」	仕事
		11月21日		★問いの記入済み			
		本屋 で		・人間関係がうまくいくコツは？ ・人の心理学はエビデンスがあった り、共通パターンはあるのか？			
		本屋 のコーナ ーで		・なぜ人は攻撃したり、マウントを取 ったり、人間関係が悪くなったりする のか？	Before =>人間関係の課題が分からず、 周りの目や同調圧力に振り回され て嫌だと諦めている状態	人間関係の問題は、昔か ら今も知りたい。今でもY ouytubeですごく人間関 係は調べる。	心理学関連を見 ると、ビビット くるものがある。 悩みも含め て、人はなぜそ んな事をするの か。解決策を知 りたい。
社会心理学	心理学	本当に興 味がある のかを検 証してみ る	仕事や部分的な社会心理 学、人間関係での心理学 が好き。	・どうすれば、自分が周りの人を出来 るだけ気にならないようになるのか？ ・心理学を知る事で、自分の人間関係 の悩みはスッキリするのか？ ・人間の心理は、パターンなどは存在 するのか？ ・自分は集団行動がなぜ嫌いなのか？ ・自分が詳しくなる事で、悩みがスッ キリしたり、人間関係の悩みが少なく なるか？	After =>社会心理学で「人が動く法則」 を理解し、他人の感情に支配され ず、誰とどう付き合うかを自分で 自由を選べる状態	自分は平和主義。	
		いつ	〇「興味」	〇強い	〇繋がる	〇「内発」	仕事
		11月21日		★問いの記入済み			
		本屋 で	自分の性格、ストレン クスファインダーや自己理 解に興味がある。	・人の性格は種類やパターンはなぜあ るのか？ ・人の性格を変える事は出来るのか？ ・人の性格の本質を理解する事で、コ ミュニケーションを取りやすくなっ たりするのか？	Before =>人の性格や考え方の違いが理 解できず、「なぜあんな態度を取 るのか」と悩み、人間関係の修復 を諦めている状態	人間関係の原因やマウン トをとってくる人を、具 体的になぜだか知りたい	
		本屋 のコーナ ーで					
		本当に興 味がある のか			After =>性格心理学で人の性格を理解 し、相手に合わせた攻略法をとる		
		いつ					
		11月21日					
		本屋 で					
		本屋 のコーナ ーで					
		本当に興 味がある のか					

興味のある分野		4つの判断基準					総括	
具体	抽象	検証方法	「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事	
行動心理学	心理学	を検証してみる			か、距離を置くかを自分で自由に選べる状態			
		いつ	11月21日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋で					
		何を	本屋のコーナーで本当に興味があるのかを検証してみる	☆ 問いの記入済み ・なぜ、マウントを取ったり攻撃をしたりするのか？ ・なぜ、承認欲求を満たしたいのか？ ・なぜ、物を買ったりするのか？ ・子供が好きなおもちゃは、なぜそれが好きなのか？ ・人の行動パターンは大体種類が決まっているのか？ ・Webでのユーザー行動の参考にも、行動心理学を支えたりするか？	Before =>相手の不可解な行動の意味が理解できず、どう対応していいか迷い、諦めている状態 After =>行動心理学で、相手のペースに合わせすぎず、自分の行動を自由に選べる状態	人間関係の内容に興味が湧く。人はなぜその行動を取るのか。詳しくなつて、自分がスッキリしたい。問題が解決せずにそのままだったりするので、解決をしたい		
		いつ	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	自宅					
		何を	amazonやYoutubeで	ミニマルな生活は好きで、自分もモノは少ないので、共感する	☆ 問いの記入済み ・もっと物を減らしてシンプルにする方法はあるか？ ・ミニマリズムにする事で脳みそのストレージの活用も減ることは出来るか？ ・ミニマリズムの人はなぜ、ミニマリズムという概念に行き着いたのか？ ・ミニマリズムの概念を作った人は、どういう環境でなぜ作ったのか？	Before 諦めている状態の対象を =>終わりのない物欲に疲れて諦めている状態 After 自由に選べる状態にする =>「不要なものを捨てる技術」を身につけ、自分にとって本当に大切なものだけを、自信を持って自由に選べる状態	ミニマリズムの考え方は、とても共感をして、内発的に自分の考え方と合っている	極論、PCとスマホがあれば、何もいらぬ性格。シンプルに行きたい。
		いつ	11月23日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	自宅					
		何を	amazonでネット検索で					
ヘルスケア	健康	を検証してみる						
		いつ	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋					
		何を	本屋のコーナーで本当に興味があるのかを検証してみる	☆ 問いの記入済み ・自分の健康維持をするには？ ・食生活はもっと良くするにはどうしたらいいのか？ ・筋肉を落とさないようにするには？ ・出来るだけ病気を避けるような健康方法は？	Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を After =>メンタルを100%万全な状態にして、自由に選べる状態にする	自分のメンタル状態はかなり慎重に気を使っているので、常に万全を保っておきたい	価値観ピラミッドの一番根っこの部分 自分のメンタルが安定していないとい何も出来ない	
		いつ	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋					
		何を	本屋のコーナーで本当に興味があるのかを検証してみる					
		いつ	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋					
		何を	本屋のコーナーで本当に興味があるのかを検証してみる					

興味のある分野		4つの判断基準				総括	
具体	抽象	検証方法	「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強い	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
		ネットのYouTubeで本屋のコーナーで本当に興味があるのかを検証してみる		★問いの記入済み ・1人旅でいきやすい場所を知りたい ・1人旅で泊まりやすいホテルや旅館を知りたい ・家族で旅行に行くにはどこがベスト？ ・子供も楽しめる旅行場所はどこ？ ・まだ見た事ないの観光場所は？ ・落ち着いたり、感動するようなスポットはない？	Before => メンタルが病んで、諦めている状態の対象を	旅行は内発的動機があり、新しいところに行く事で、新しい価値観を手に入れられるのも事実	少し迷いましたが、旅行にもたくさんの種類があるので、家族で行ったり、1人で行ったり、放浪したりするの で、仕事に變更。 一人旅に行きたい欲求はたくさんあるが。 少し仕事の目的に違和感があり、繋がりが気になる。
		いつ11月21日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで本屋で1人起業のコーナーを見て検証する	1人起業を探して、これなら自分にも出来て、1人ですぐに出来るので、自由度が高いと思った。また過去に1人起業の本を数冊買っており、また読み返したくなった。	★問いの記入済み（スモールビジネスとほぼ同じ） ・1人で出来るビジネスモデルは？ ・コストがほとんどかからないモデルは？ ・あまり工数をかけないで出来るビジネスモデルは？ ・ある程度起動に乗ったら、自動化出来るビジネスモデルは？ ・成功パターンの共通点はどんなパターン？	Before 諦めている状態の対象を => 1人起業はやりたいことなんだろうと、諦めている状態の対象に繋がる	📌コストが掛からなくて、起業する手法なので、外発的です。 自分で起業をして、組織を作らなくてもスモール組織で行けるので、価値観と合っており、内発的動機に繋がる	あくまでも手段の1つ
1人起業	経営	いつ11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこでamazonやネット	1人起業などと同じカテゴリで興味がある。個人をブランディングする手法は興味がある。	★問いの記入済み ・どうやって、個人をブランディングするのか？ ・競合に負けない個人ブランディングはどんな方法か？ ・具体的にパーソナルブランディングをしている人は？ ・成功パターンはどんなパターンか、共通点は？ ・パーソナルブランディングをする方法はどうすればいいのか？	Before 諦めている状態の対象を => 個人で活躍したいが、それは無駄だと諦めている状態の対象を	📌コストが掛からなくて、起業する手法なので、外発的です。 金銭的な。1人起業と被るかも 個人で起業をする方法の1つのマーケティング手法	あくまでも手段の1つ
		何をするYouTubeで確認する			After 自由に選べる状態にする => パーソナルブランディングをする事によって、活躍し自由に選べる状態になる		
サウナ	健康	いつ11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで11月22日	サウナは好きでリラックスが出来るので、興味がある。医学的な根拠とかもみたい	★問いの記入済み ・サウナは具体的にどんな健康効果があるのか？（現在は調べたので、満足。）新しい情報があれば欲しいが。 ・どこにサウナがあるのか？ ・どんなサウナの種類があるのか？	Before =>メンタルが安定しない人が諦めている状態の対象を	サウナは内発的欲求ではある。	ちょっと問いが湧くほど強いのかの部分が難しいかも。
		本屋のコーナーで本当に興味		✖結論ですが、家の近くのサウナで十	After =>サウナに行くことでメンタルがスッキリして、自由に選べる状態にする		サウナは自分のストレスを取るために、近所にパッと行くのは

興味のある分野		4つの判断基準					総括	
具体	抽象	検証方法		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
ブログ ラミ ン グ	テク ノ ロ ジ ー	何を する	味が ある のか を検 証し てみ る		分です。  書籍は少ないので、問いが湧かなか ったが、Youtubeで調べてヘルスケアの 一種なので、興味が湧いてきた。自宅 にも設置はしたい欲求はある。ただ自 分がサウナが好きなのは短時間で効率 がいいから。問いが湧くほど興味は難 しいかも。医学的なエビデンスが強く ある事は、書籍関連で読んでいるの で、それを実行しております。			好きだが。 現時点で、エビ デンスも読ん で、近所のサウ ナに行って、ス トレスをとって いる為、満足
		いつ	11月 21日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋 で					
		何を する	味が ある のか を検 証し てみ る	プログラミングは自分で ソースコードを書く事は 嫌だが、実装されている のを見るとワクワクはす る。今はAIが書いてくれ るので、迷いところ。	★ 問いの記入済み ・ pythonの技術でどんな計算が出来る のか？ ・ Javascriptでシミュレーターとかは 作ったり出来るのか？  やはり考えると、自分で細かくプロ グラミングの言語を調べたり、自分でガ シガシ書くイメージはない。あくまで も、個人でAIでプログラムを書くとい う考え方。一つの手段である	Before => 個人でサービスを作りたいが プログラミングが出来ないで諦め ている状態の対象を  After => プログラミングをAIでソース コードを書く事で自由に選べる状 態にする	細かいプログラミングは 自分でも興味が湧かな い。  ただ、生成AIを活用し た、プログラムやサービ ス作りは好き。	
経営戦 略	経営	いつ	11月 21日	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事
		どこで	本屋 で					
		何を する	味が ある のか を検 証し てみ る	小さい会社の戦略好きで はある	★ 問いの記入済み ・ 個人での経営戦略でうまくいって いるパターンは？ 大手の会社の経営戦略の書籍が多く、 MBAなども出てくるが、どうも、なん かピンとこない	Before => 売れるかどうかはいきあたり ばったりにならずに、先が見えな い不安から諦めてしまっている状 態  After => 戦略という「地図」を手に入 れ、行き当たりばったりではな く、狙って成果を出す未来を自由 に選べる状態。	経営戦略の本を調べる と、大企業などの経営戦 略が多く、小さい会社の 戦略好きではあるが、ど うも興味がぶれたりする	
		いつ	11月 21日	○「興味」	○強い	○繋がる	×「外発」	実現手段の1つ
スモ ール ビ ジ ネ ス	経営	どこで	自宅	スモールビジネスを探し て、これなら自分にも出 来て、1人ですぐに出来 るので、自由度が高いと 思った。また過去に1人 起業の本を数冊買って おり、また読み返したくな った。	★ 問いの記入済み ・ 1人で出来るビジネスモデルは？ ・ コストがほとんどかからないモデル は？ ・ あまり工数をかけないで出来るビ ジネスモデルは？ ・ ある程度起動に乗ったら、自動化 出来るビジネスモデルは？ ・ 成功パターンの共通点はどんなパ ターン？	Before 諦めている状態の対象を => 起業なんて無理だと思ってい も、スモールビジネスだと個人で 出来るので、諦めている状態の 対象に繋がる  After 自由に選べる状態にする => スモールビジネスを実行する 事で、1人でビジネスを出来て、	📌 コストが掛からなく て、起業する手法なの で、外発的です。 自分で起業をして、組織 を作らなくてもスモール 組織で行けるので、価値 観と合っており、内発で 的動機に繋がる	あくまでも手段 の1つ  ※1人起業に統合

興味のある分野			4つの判断基準				総括		
具体	抽象	検証方法	「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事		
Webメディア	メディア	いつ どこで 何を する	11月21日	○「興味」	○強い	○繋がる	×「外発」	実現手段の1つ	
			自宅			Before			
			で		★問いの記入済み	諦めている状態の対象を			
			メディア		・メディアを見た時になぜ、そのメディアを作ったのか？	=> Webメディアは、「個人が何を主張しても、誰にも届かない」と、発信を諦めている状態の対象	📌コストが掛からなくて、起業する手法なので、外発的かも。		
			Webメディアを見ると、自分でも作りたくなる。地域メディアや自己理解のメディアなどもそう。自分の主張で、分析をして整理してまとめた。テーマを見つけない	・メディアをどうやってコンセプトを作って、続けられているのか？	・誰が発信しているのか??	After	自由に選べる状態にする	自分の主張をまとめた	あくまでも手段の1つ
			また		・長くメディアを続けているサイトはどうやって長く続けているのか？				
			めの		・どうやってマネタイズをしているのか？	=> Webメディアという「人が集まる資産」を構築することで、会社や場所に依存しない生き方を自由に選べる状態にすることにつながる			
			サイ		・どうやって、記事をまとめているのか？				
			トを						
			数十種類見て検証する						
資産形成	金融	いつ どこで 何を する	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	×「外発」	実現手段の1つ	
			amazon			Before			
			onや			将来の資産形成が不安で、諦めている状態の対象を	将来の金銭的な欲求なので、外発的に自分も投資関連は、将来の不安からしている為、内発的にこれまでも動いてきた		
			ネット			=> ??			
			本屋		★問いの記入済み				
			のコーナ		・将来の子供の養育費は？				
			ーで		・自分が動けなくなったら、生活費はどうする？				
			本当に	資産形成や節税などの書籍を見ると、気になる	・起業してどれぐらいのコストがかかる？	After	資産形成をする事を将来の不安がなくなり、自由に選べる状態にする		お金を稼がないでいい状況なら、やらない
			興味		・自分の年金はどうやって作ったら??				
			あるのかを検証してみる						
投資	金融	いつ どこで 何を する	11月22日	○「興味」	○強い	○繋がる	×「外発」	実現手段の1つ	
			amazon			Before			
			onや			将来の資産が不安で、諦めている状態の対象を			
			ネット			=> ??			
			本屋		★問いの記入済み				
			のコーナ		・持ち家は持った方が後々得する？				
			ーで		・自己投資の方が、学びがあり、リターンは高い？				
			本当に	資産形成や節税などの書籍を見ると、気になる	・将来の子供の養育費は？	After	自己投資をする事で将来の不安がなくなり、自由に選べる状態にする	自己投資や不動産投資含めて、毎年している。	お金を稼がないでいい状況なら、やらない
			興味		・自分が動けなくなったら、生活費はどうする？				
			あるのかを検証してみる		・起業してどれぐらいのコストがかかる？				
Webメディア	クリエイティブ	いつ	11月	○「興味」	○強い	×繋がらない	○「内発」	実現手段の1つ	

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
デザイン	イティブ	21日					
		自宅で			Before =>Webデザインは、「頭の中のイメージを形にできない」と、商品の魅力を正しく伝えることを諦めている状態の対象につながる	中学生の時から変わらない気持ちで、好奇心が湧く。デザインを見るだけで、自分でも模倣しようとする気が湧く。	手段の1つで、Webデザイナーになろうとは思わない。
		デザインまとめのサイトを真似して作りたい	デザインのまとめサイトを見た時に、こういうサイトを真似して作りたい欲求が湧いてくる。	★問いの記入済み ・このデザインコンセプトはどうやって作ったのか？ ・色数や書体は何を使っているのか？ ・誰がデザインしているのか？ ・企画はどうやってまとめて、デザインに落とし込んだのか？ ・見た事のないロゴがあると、なぜ？と気になる。	After => Webデザインという「価値を視覚化するスキル」を持つことで、自分の商品の単価や働き方をコントロールできるようになり、生き方を自由に選べる状態にすることにつながる		
		何をする数十種類見て検証する					
UI/UXデザイン	クリエイティブ	11月21日	〇「興味」	〇強い	×繋がらない	〇「内発」	実現手段の1つ
		自宅で					
		デザインまとめのサイトを真似して作りたい	デザインのまとめサイトを見た時に、こういうサイトを真似して作りたい欲求が湧いてくる。	★問いの記入済み ・このUXはどうやって、どんな思想で設計をしたのか？ ・ターゲットはどのようなのか？ ・ABテストを繰り返して、今の完成系になったのか？ ・デザイナーやディレクターの人、何人で作っているのか？ ・どこのデザインをベンチマークしているか？	繋がらない気がする 諦めている状態の対象を => Webデザインはやりたいことなんだろうと頭の中がモヤモヤや 自由に選べる状態にする => UXなどの設計が出来て、自分で自分のサイトを作る事が出来れば、人生自由度が高くなる。	こちらも中学・高校の時から変わらない気持ちで好奇心が湧く	手段の1つで、受託でディレクションでしている。
		何をする数十種類見て検証する					
DX	テクノロジー	11月22日	△分からない	×弱い	〇繋がる	×「外発」	実現手段の1つ
		amazonで					
		本屋のコーナーで	DXの内容を調べても、あまり興味は湧かない。Bluetoothだからかも。一部の所は興味があるが業務的。	★問いの記入済み ・DXでアナログの部分を改善する 自然に問いは出てこない 仕事でDXと出たら、実行するとかの考えです。	Before 諦めている状態の対象を => 「仕事は人の手でやるもの」と思い込み、忙殺される毎日から抜け出すことを諦めている状態の対象を。 After 自由に選べる状態にする => 自分がやりたくない事は全て自動化し、「本当にやりたい仕事」だけを自由に選べる状態。	DXは流行の分野。デジタル推進のようなカテゴリなので、これまでもやっている。	
		何をするのかを検証してみる					
料理	暮らし	11月22日	〇「興味」	〇強い	△分からない	〇「内発」	価値観
		自宅のamazonやYouTubeで	料理は普段から創作よりうりを作る事が好きで、本を見ても、あれこれ作りたいと思う	★問いの記入済み 新しい料理のレシピを見ると、自分でも作りたいなどワクワクする感情がある ・どんな新しい料理があるのか？ ・糖質が少なくて、満足度が高い料理は？ ・イタリアンでの家庭で出来る創作料理は？	料理で自分の価値観の自由が満たせる感じはしない Before =>毎日ヘトヘトで疲れており、諦めている状態の対象を After =>健康な料理を学ぶ事で、血糖	自発的に料理は作りたいので、内発的動機はある	料理で健康を意識して、ヘルスケアをする事によって良い
		本屋のコーナーで					
		何をする					

興味のある分野		検証方法		4つの判断基準				総括	
具体	抽象			「興味」か「憧れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いかな？	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事	
ライフスタイル	生活	本当は何をするのかを検証してみよう	いつ	11月22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	価値観
		自宅のamazonで							
		どこで							
		本屋のコーナーで	色々な人の生活の部分のライフスタイルは気になるが、憧れが強い	★問いの記入済み 問いが生まれない。 生活のスタイルまでの所まで、問いは湧かない。 基本ミニマルな考え方があればそれでいい。	Before =>生活をより豊かにしたいが、やり方が分からない諦めている状態の対象を  After => ライフスタイルを学んで、生活を豊かにし、自由に選べる状態にする	外発。雑誌であつたらまにさらっと読む程度。			
		何をすると							
		いつ	11月22日	×「憧れ」	×弱い	○繋がる	×「外発」	価値観	
		どこで	amazonやネットです						
		データサイエンス	テクノロジー	★問いの記入済み 問いは出ない データ分析は好きではあるが、ある目的を達成する為の手段。学問が好きなのはなさそう ・業務で必要な分析はフレームワークを使いたい	Before 諦めている状態の対象を => 目の前にあるデータを「ただの数字の羅列」だと思い込み、そこにあるビジネスチャンスをみすみす捨てている状態。  After 自由に選べる状態にする => AIに数字を読み込ませて、数字の共通点を発見し、最も利益が出る打ち手を自分で自由に選べる状態。	・業務で分析があつたら、楽しく出来るが。個人的にデータサイエンスを学ぶ所まではなさそう。	データ分析は手段の1つ		
		何をすると							
		哲学	哲学	いつ	11月22日	○「興味」	×弱い	×繋がらない	×「外発」
		どこで	本屋						
		本屋のコーナーで	本を読んでも、ちょっと難しく興味が高いが、優しい内容の哲学や要約されたものは好き	★問いの記入済み 問いは出ない 会社の哲学みたいなのは好きだが、ジャンルとしてはそこまで。 人間の悩みは哲学で解決するみたいな内容は好きです。心理学よりの考え方の回答を哲学で書いてあると、興味は湧いたりします。	Before 人生に悩んで、諦めている状態の対象を => ？？  After 昔の人が悩んで哲学を読んで、過去偉人が出した答えを知る事で、	人間の悩みは哲学で解決するみたいな内容は好きです。心理学より	何か繋がらない。哲学というよりかは、人間関係や心理学の所からも		
		何をすると							

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
留学	暮らし	を検証してみる			自由を選べる状態にする => ？ ？		
		いつ					
		自宅	○「興味」	×弱い	△分からない	○「内発」	価値観
		のamazon					
		どこで					
		やYouTubeと本屋で					
		本屋のコーナーで本当に興味を何をする味があるのかを検証してみる	海外のヨーロッパなどの考え方は好きなので、興味はある。書籍を見ても、今後も留学を検討したい	★問いの記入済み 目的がある留学である。そこまで問いは起きない。旅行でいいとかの考えも起きる ・留学で大学に行ったりはしたいが、目的がないと中々。	Before =>海外に住みたくて、留学を諦めている状態の対象を  After =>留学をすることで、自由を選べる状態にする	日本よりも海外の方で暮らしたい欲求はある。過去1度留学をしているので、どうだろうか。	留学は価値観としては好き。
		いつ	○「興味」	△分からない	×繋がらない	×「外発」	趣味
		どこで			【しっくり来ない】		
		amazon					
漫画	クリエイティブ	漫画コーナー	漫画は自分の好きなジャンルで読むことは好きではあるが、作りたいとかそういう欲求は出ない。懂れだと思う。	★問いの記入済み 問いが生まれない 自分の好きな漫画だけを読むので、描いたりはしない。ただ、自分の好きな漫画を紹介などは出来る。	Before => 自分の物語を漫画で描きたいが、漫画を描けなくて、諦めている状態の対象を  After 自由を選べる状態にする => 漫画を描ける事で、様々な事を物語に出来るので、自由を選べる状態になる	外発からくる。見たら楽しくはなるが。	漫画は自分が好きなカテゴリを読むのが好きなので、趣味。
		いつ					
		11月22日	○「興味」	×弱い	○繋がる	×「外発」	趣味
		本屋とamazonで					
		どこで					
		本屋のコーナーで本当に興味を何をする味があるのかを検証してみる	自分の体は綺麗に保ちたいが、興味はそれぐらい。 効率的なトレーニング手法に少し興味があるぐらい。	★問いの記入済み ・問いがそこまで出てこない。 ・そこそこマッチョにはなりたいが。	Before =>現在自信がなくて、諦めている状態の対象を  After =>トレーニングを受ける事によって、自信が付き、自由を選べる状態になる	メンタルを保つ事が目的で、トレーニングが目的はなさそう、スッキリしたい欲求	
		いつ					
		11月22日					
		本屋とamazonで					
		どこで					
トレーニング	健康	本屋のコーナーで本当に興味を何をする味があるのかを検証してみる					
		いつ					
		11月22日					
		本屋とamazonで					
		どこで					
		本屋のコーナーで本当に興味を何をする味があるのかを検証してみる					
		いつ					
		11月22日					
		本屋とamazonで					
		どこで					

興味のある分野		検証方法		4つの判断基準				総括					
具体	抽象			「興味」か「懂れ」か	「興味」は問いが湧くほど強い	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事					
お笑い	エンタ ーテイ メント	いつ	11月 22日	×「懂れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	趣味					
		本屋	とamazonで										
		どこで	本屋のコーナーで										
		エンタ ーテイ メント	お笑いは、見るのは好きだが、そこまで興味はない。あくまでもリラックス										
		何を	する						味が ある のか を検 証し てみ る				
		いつ	11月 22日						○「興味」	×弱い	△分からない	×「外発」	趣味
		自宅	のamazonやYoutube										
		どこで	本屋のコーナーで										
		エンタ ーテイ メント	子供のおもちゃを見る と、ワクワクして、興味 がでる										
		何を	する										
ノンフィクション	ビジネス	いつ	11月 22日	△分からない	×弱い	△分からない	×「外発」	趣味					
自宅	のamazonやYoutube												
どこで	自分の似たような境遇の人だと、ノンフィクションで見てしまう。それ以外は難しい												
エンタ ーテイ メント	☆問いの記入済み 問いが湧かない。 問いが湧くほど強いかわからない、 自分の子供に買ってあげようとか、ど んな学習に使えるかどうかを考える												
何を	する	味が ある のか を検 証し てみ る											
ノンフィクション	ビジネス	いつ	11月 22日						△分からない	×弱い	△分からない	×「外発」	趣味
自宅	のamazonやYoutube												
どこで	自分の似たような境遇の人だと、ノンフィクションで見てしまう。それ以外は難しい												
エンタ ーテイ メント	☆問いの記入済み 問いが湧かない。 問いが湧くほどか難しい。エンタメの ような感覚で海外のジャーナリストが 作った、ノンフィクションはよく見る が。												
何を	する	味が ある のか を検 証し てみ る											

興味のある分野		検証方法	4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問いが湧くほど強い	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
絵	アート	証してみ る いつ 11月 22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	趣味
		どこで 自宅 自宅 でア ート 関連 の情 報を 調べ る	絵やアートは好きではあるが描いている人を見て、凄いなあと思う感じ	★問いの記入済み 問いが湧かない	Before => 絵を描けなくて、諦めている 状態の対象を  After => 自分が好きな絵を描けるようになる事で、自由に選べる状態にする	たまに見たり、考え方を理解する事は好きだが、そこまでの欲求はない。	
		いつ 11月 22日	○「興味」	×弱い	○繋がる	○「内発」	趣味
		どこで 11月 22日					
		本屋 のコー ナーで 本当 に興 味がある のかを 検証し てみる	格闘技を見たり、自分でするんは好きではあるが、本を見たりまではしない	★問いの記入済み 問いが湧かない 書籍を見ても、興味が湧くほど問いは出ない	Before =>弱くて、諦めている状態の対象を  After =>格闘技をする事で強くなり、自由に選べる状態になる	ただ、格闘技は好きではあるので、内発的動機はある。週に3日はいくが、これは格闘技ではなくリラックス効果も強そう。	趣味の範疇。 これはプロの格闘技の目線で見ているから！？ ダイエットの目線で格闘技を見るとどうだろうか。
		いつ 11月 22日	○「興味」	×弱い	×繋がらない	○「内発」	保留
ダイエット	健康	amazonの 書籍で					
		本屋 のコー ナーで 本当 に興 味がある のかを 検証し てみる	自分のダイエットは興味はそこそこあって、過去もダイエットを効率的にする方法を調べていた。	★問いの記入済み 問いが湧かない 問いが生まれない。自分の中でダイエットの回答はあるから。ダイエットは手段が多い。	Before 太っており、見た目に自信がない、諦めている状態の対象を => ??  After => ダイエットをして、痩せる事で自信が出てきて、自由に選べる状態にする	内発で常にダイエットの欲求はある	自分はダイエットにも興味はあるが、メインはメンタルケアの方に興味がある
		いつ 11月 22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	○「内発」	趣味
		どこで 本屋 で					
		本屋 のコー ナーで	スポーツの一種で山登りは趣味ではある。	★問いの記入済み 問いが湧かない 複数見ても、そこまで興味や問いは湧かない。時間があつたら、どの山に	Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を	山登りを自分で登って、森林浴自体は好き。ヘルスケアの1つである	趣味の範疇
		いつ 11月 22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	○「内発」	趣味

興味のある分野		4つの判断基準					総括	
具体	抽象	検証方法		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
会計	会計	何をすると興味があるのかを検証してみる	本当		行って、ラーメンでも食べようかなぐらいの感じ	After =>山登りをする事でメンタルがスッキリして、自由に選べる状態になる		
		いつ	11月22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	保留
		どこで	自宅					
		自宅						
		で会計関連の書籍や知識を調べる	自分の会社の会計が現在どれくらいかしか興味がない	★問いの記入済み 問いが湧かない 自分の会社の会計の課題しか気にならない。問いはそこまで出ない	Before => 会計の知識がなくて、お金の事が分からないを諦めている状態の対象を  After => 会計を知る事で、お金をコントロール出来、自由に選べる状態にする	自分の会社の会計は気になるが、それ以上はない	外発的	
		いつ	11月22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	保留
		どこで	自宅					
		本屋のコーナーで						
		本当に興味があるのかを検証してみる	コーチングを自分でする感じでワクワクはしない。あくまでも自分を成長させる為に、受けるものの	★問いの記入済み 問いが湧かない 問いが湧かない。 仕事で明確に目的があれば1on1をする為のスキルとかそういったイメージです。	Before =>現在自信がなくて、諦めている状態の対象を  After =>コーチングを受ける事によって、自信が付き、自由に選べる状態になる	コーチングは自分の自己投資や成長の為にするもの。自分がするのは苦手。		
		ゲーム	クリエイティブ	いつ	11月21日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない
どこで	自宅							
ゲーム制作やゲームコーナーをみて、興味があるかを確認見	子供の時はゲームが好きだったが、大人になるとあまり興味は湧かない			★問いの記入済み 問いが湧かない 複数のゲームを見ても、過去の小学生まででやっていたゲームで止まってしまう。そこまで問いが湧かない。インターネットでプログラミングで自作するゲームは少し興味はあるが。プログラミングの教育の考え方で興味を持っているだけ	【繋がりがしっくり来ない】 Before ゲームが好きで好きでしょうがなく、ゲームを仕事にしたいと思っているが、無理そうだなと思 い、諦めている状態の対象を  After => 自由に自分でゲームを作る事で、自由に選べる状態にする	外発的動機。マリオは好きですが、内発的に何か湧く感じはしない。		

興味のある分野		検証方法		4つの判断基準				総括
具体	抽象		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問いが湧くほど強い	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事	
ライフ デザイ ン	自己啓 発	いつ	証す 11月 22日	△分からない	×弱い	○繋がる	×「外発」	保留
		どこで	本屋 とamazon で					
		何を	本屋 のコーナ ーで 本当 に興 味が ある のか を検 証し てみ る	調べてみた、見たりした が、あまり興味が湧かな い	★ 問いの記入済み 問いが湧かない 何か若干興味は湧くが、そこまで深さ はない。長期間の人生設計は抽象的で 難しい。	Before =>人生が今後どうなるか分から ない人で、諦めている状態の対象 を After =>将来をライフデザインで具体 的にする事で自由を選ぶ状態に する	外発の動機。 働き方や資産形成は興味 があるが。 そこまで長期的な事を考 える事は難しい。	
		いつ	11月 22日	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	保留
		どこで	本屋 とamazon で					
		何を	本屋 のコーナ ーで 本当 に興 味が ある のか を検 証し てみ る	英語は必要なだけ使えたら、いいかなと思うぐら い。率先して読もうとは思わない	★ 問いの記入済み 問いが湧かない 多少話せたらいいと思うが、興味が湧 かない。旅行に行くときに、旅行のポ ケット英語があれば、大丈夫そうなく らい。深い会話をしたい時は、その時 スクールで習得とか。	Before => 英語が話せなくて、諦めてい る状態の対象を After =>英語を学ぶ事で、海外の人と も会話が出来て、自由を選ぶ状 態になる	外発。また必要になった 時に勉強すればいいぐら い。AIで解決されそう。	
		いつ	11月 22日	○「興味」	×弱い	×繋がらない	○「内発」	保留
		どこで	本屋 のコーナ ーで 本当 に興 味が ある のか を検 証し てみ る					
		何を	本屋 のコーナ ーで 本当 に興 味が ある のか を検 証し てみ る	自分の体の為の予防は気 になる。	★ 問いの記入済み 問いが湧かない 自分の為の体の予防のみで、憧れにな る。ざっと書籍を見ても、自分の対象 となるもののみ	Before => 予防医学を学んで、未来の不 安があり、諦めている状態の対象 を After =>予防の医学をする事で、未来 の不安がなくなり、自由を選ぶ 状態にする	・ 予防医学は一時的な興 味の気がする。ある程度 大きい内容が予防出来れ ば、それでいいという感 じ。健康維持。ただ自ら 検索をする	違う
		働き方	キャリ	いつ	11月	○「興味」	×弱い	×繋がらない

興味のある分野		4つの判断基準				総括	
具体	抽象	検証方法	「興味」か「憧れ」か	「興味」は問いが湧くほど強いのか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	〇が4つ→仕事
ア	どこで	22日					
		本屋					
		とamazon					
		で					
		本屋					
		のコーナー	★ 問いの記入済み	Before			
		一で	問いが湧かない	=> 働き方が不自由で、諦めてい			
		本当に興味があるのかを検証してみる	働き方には興味は湧く。自由時間が増やせる考え方のみ	自分の週3日の方法以外は、あまり興味が湧かない。	る状態の対象を	自分の働き方や働く選択、時間には興味があるが、何か書籍を複数見て	働き方は手段の1つ
		何をしたいか	興味があるのか	働き方というよりは、自分は働くそのものを選びたい。明日する事を選ぶとか。	After	=> 働き方を学ぶ事で、時間の自由が取れて、自由に選べる状態にする	も、興味がそこそこ
		興味があるのか	興味があるのか	興味があるのか	興味があるのか	興味があるのか	興味があるのか