

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「憧れ」か	「興味」は問い合わせ湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？			
				○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	
					★問い合わせ済み ・今は学習欲が高い自分が、過去の自分はなぜ学校の勉強を全く興味がない ・子供の時の原体験があかったのか? り、教育心理学や、自己肯定感の育て方など凄く気になる。 ・自分が学校の勉強が特に嫌いだったので、調べたくなる た り、 何をする 見た りす る	・自信はどうやって作られるのか? ・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? ・最新の教育方法や、討論など見ても面白い。 ・学歴が重要なのか? の文脈など	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	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。	過去の原体験は色々な人の書籍や物語を見るの
教育心理学	心理学	いつ 11月 21日 amaz onや ネット で 調べ た り、 何をする 見た りす る	どこで 本屋 で 本屋 のコ ーナー 一で 本当に興 味がある 何をする 味がある のか を検 証して てみ る	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	
マーケ ティン グ	経営	いつ 11月 21日 本屋 で 本屋 のコ ーナー 一で 本当に興 味がある 何をする 味がある のか を検 証して てみ る	どこで 本屋 で 本屋 のコ ーナー 一で 本当に興 味がある 何をする 味がある のか を検 証して てみ る	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	
メンタ ルヘル ス	健康	いつ 11月 23日 自宅 でam azon どこで やネ ット 検索 で 本屋 のコ	いつ 11月 23日 自宅 でam azon どこで やネ ット 検索 で 本屋 のコ	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	

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」は問い合わせが湧くほど強いか	「仕事の目的」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	
興味のある分野	興味のある分野	1つ	11月 いつ どこで 何をする	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	複数	11月 いつ 自宅 Webサービスを見る	★問い合わせ済み ・なぜ人はこのサービスを使いたくな るのか？ ・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？ ・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？ ・Webサービスの実装方法はどうなっ ているんだろう？ ・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？ ・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？ ・ユーザーはどんな行動をしているだ ろうか？ ・ビジネスモデルは？	Before 諦めている状態の対象を => 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 After 自由に選べる状態にする => Webサービスは「資産貯める 力」を手にすることで、場所に縛 られず個人の力で収益を生み出せ 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	Before 諦めている状態の対象を => 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 After 自由に選べる状態にする => Webサービスは「資産貯める 力」を手にすることで、場所に縛 られず個人の力で収益を生み出せ 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	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	1つ	11月 いつ 本屋 のコ ーな 一で 本当に興 味がある のか を検 証してみ る	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	複数	11月 いつ 本屋 のコ ーな 一で 本当に興 味がある のか を検 証してみ る	★問い合わせ済み ・新しい生成AIが出るたびに新機能は つづいています。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。	Before 諦めている状態の対象を => 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、自由に選べる状態にす ることにつながる After 自由に選べる状態にする => 生成AIを活用することで、ス キル不足やコストの壁を突破し、 1人でも多様な選択肢の中から自 分の道を自由に選べる状態にする ことにつながる	Before 諦めている状態の対象を => 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、自由に選べる状態にす ることにつながる After 自由に選べる状態にする => 生成AIを活用することで、ス キル不足やコストの壁を突破し、 1人でも多様な選択肢の中から自 分の道を自由に選べる状態にする ことにつながる	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	1つ	11月 いつ 本屋 のコ ーな 一で 本当に興 味がある のか を検 証してみ る	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	複数	11月 いつ 本屋 のコ ーな 一で 本当に興 味がある のか を検 証してみ る	★問い合わせ済み ・自分のストレングスファインダーの 資質が発揮されるパターンは？（もつ と知りたい） ・身の回りの人の資質は？ ・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？ ・ストレングスファインダーを活用し た事例は？	Before 諦めている状態の対象を =>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を After 自由に選べる状態にする => ストレングスファインダーで 資質を知る事で、強みを活かして 自由に選べる状態にする	Before 諦めている状態の対象を =>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を After 自由に選べる状態にする => ストレングスファインダーで 資質を知る事で、強みを活かして 自由に選べる状態にする	○「内発」
興味のある分野	興味のある分野	1つ	11月 いつ 本屋 のコ ーな 一で 本当に興 味がある のか を検 証してみ る	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」

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 のか を検 証し てみ る	「興味」は問い合わせるほど強いか ンスは？ ・ストレンジスファインダーのエビデ	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？ ・ス		
自己理解	心理学	いつ	11月 21日	○「興味」 今を どこで 振り 返る 本屋 のコ ーナー 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	○強い ★問い合わせ済み ・なぜ自分はあれこれ手をつけて続かないのか？ ・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？ ・自分の価値観・好きな事、得意な事は？ ・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、プレていないのか？ ・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？	○繋がる 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か、体系的になっているのか気になっていた。	○「内発」 内発ではある。どうやつて、自己理解を進めるの	仕事
社会心理学	心理学	いつ	11月 21日	○「興味」 本屋 で 本屋 のコ ーナー 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	○強い ★問い合わせ済み ・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？ ・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？ ・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？	○繋がる 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	○「内発」 人間関係の問題は、昔から今も知りたい。今でもYoutubeで多くの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自分で選べる状態	仕事
性格心理学	心理学	いつ	11月 21日	○「興味」 本屋 で 本屋 のコ ーナー 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか	○強い ★問い合わせ済み ・自分の性格、ストレンジ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？	○繋がる 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	○「内発」 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	仕事

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」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	
行動心理学	11月 いつ 21日 どこで 本屋 のコ ーナー 一で 本当に興 味がある 何をする を検 証してみ る	○「興味」	○強い		○繋がる	○「内発」	仕事
				★問い合わせ済み			
				・なぜ、マウントを取り攻撃をしたりするのか？	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	人間関係の内容に興味がない。人はなぜその行動を取るのか。詳しくなって、自分がスッキリしたい。	
				・なぜ、承認欲求を満たしたいのか？	After =>行動心理学で、相手のペースに合わせすぎず、自分の行動自由に選べる状態	理解できず、どう対応していいか迷い、諦めている状態	
				・なぜ、物を買ったりするのか？		=>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	
				・子供が好きなおもちゃは、なぜそれでは気にならない		=>行動心理学で、相手のペースに合わせすぎず、自分の行動自由に選べる状態	
				・人の行動パターンは大体種類が決まっているのか？		理解できず、どう対応していいか迷い、諦めている状態	
				・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？		理解できず、どう対応していいか迷い、諦めている状態	
ミニマリズム	11月 いつ 22日 どこで 自宅 amaz onや 何をする Yout ube で	○「興味」	○強い		○繋がる	○「内発」	仕事
				★問い合わせ済み	Before 諦めている状態の対象を	諦めている状態	
				・もっと物を減らしてシンプルにする方法はあるか？	=>終わりのない物欲に疲れて諦めている状態	=>終わりのない物欲に疲れて諦めている状態	極論、PCとスマホがあれば、何でもいい性格。
				・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？	After 自由に選べる状態にする	ミニマリズムの考え方	
				・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？	=>「不要なものを捨てる技術」	は、とても共感をして、合っている	
				・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？	を身につけ、自分にとって本当に大切なもののだけを、自信を持って	内発的に自分の考え方と合っている	シンプルに行きたい。
					自由に選べる状態	大切なものだけを、自信を持って	
ヘルスケア	11月 いつ 23日 自宅 でam azon どこで やネ ット 検索 で	○「興味」	○強い		○繋がる	○「内発」	仕事
				★問い合わせ済み	Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を	メンタルが病んで、諦めている状態の対象を	
				・自分の健康管理をするには？		自分のメンタル状態はかなり慎重に気を使ってるので、常に万全を保つ	
				・食生活はもっと良くするにはどうしたらいいのか？	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	ておきたい	
				・筋肉を落とさないようにするには？		自分のメンタル状態はかなり慎重に気を使ってるので、常に万全を保つ	
				・出来るだけ病気を避けるような健康方法は？		ておきたい	
旅行暮らし	11月 いつ 22日	○「興味」	○強い		○繋がる	○「内発」	仕事

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」は問い合わせが湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	
ネットのYoutuberでどこで本屋のコ一ナ一で本当に行興何をする味があるのかを検証してみる	旅行を見ると、ワクワクして興味が湧く。次はどこに行こうとか考える	「興味」か「憧れ」か	★問い合わせ済み ・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?	「興味」は問い合わせが湧くほど強い Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を After =>旅行にいってメンタルがスッキリしたり、新しい街を見る事で、新しい価値観を知る事で、自由に選べる状態にする	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がる Before =>メンタルが病んで、諦めている状態の対象を After =>旅行にいってメンタルがスッキリしたり、新しい街を見る事で、新しい価値観を知る事で、自由に選べる状態にする	「内発」か「外発」か 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 一人旅に行きたかったり、放浪したりするので、仕事に変更。	少し迷いましたが、旅行にもたくさん種類があるので、家族で行ったり、1人で行ったり、放浪したりするので、仕事に変更。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、繋がりが気になります。
1人起業 経営	いつ 11月 21日 どこで 本屋で 1人起業のコ一ナ一を何をする見て検証する	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	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マートの1つ あくまでも手段
バーソナルブランディング	いつ 11月 22日 どこで amaz onやネットで 1人起業などと同じカテゴリで興味がある。個人をプランディングする手法は興味がある。何をするで確認する	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	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 あくまでも手段の1つ 個人で起業をする方法の1つのマーケティング手法
サウナ 健康	いつ 11月 22日 どこで 本屋のコ一ナ一で本当に行興	○「興味」	○強い	○繋がる	○「内発」	仕事	サウナは内発的欲求ではある。 ちょっと問い合わせが湧くほど強いかの部分が難しいかも。 サウナは自分のストレスを取りために、近所にバッと行くのは

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」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	
何をする 味がある のか を検証してみる	分です。					○が4つ→仕事好きだが。	
11月 いつ 21日	○「興味」	○強い		書籍は少ないので、問い合わせるほど強い。 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。問い合わせるほど興味は難 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。	○繋がる	○「内発」	現時点で、エビデンスも読んで、近所のサウナに行って、ストレスをとって満足
いつ どこで 本屋で 本屋のコ ーナー ーで 本当 に興 味がある のか を検 証して みる	○「興味」	○強い	★問い合わせ済み ・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？	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	細かいプログラミングは 自分でも興味が湧かない。	仕事	
11月 いつ 21日	○「興味」	○強い	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	After => プログラミングをAIでソース コードを書くことで自由に選べる状 態にする	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。		
いつ どこで 本屋で 本屋のコ ーナー ーで 本当 に興 味がある のか を検 証して みる	○「興味」	○強い	★問い合わせ済み ・個人での経営戦略でうまくいってい るパターンは？	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	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 く、狙って成果を出す未来を自由 に選べる状態。	仕事	
スモール ビジネス のコ ーナー ーを 見て 検証 する	○「興味」	○強い	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	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。			
いつ どこで 自宅 スモ ール ビジ ネス のコ ーナー ーを 見て 検証 する	○「興味」	○強い	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。	★問い合わせ済み ・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バ ーン？	Before => 起業なんて無理だと思ってい ても、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	△コストが掛からなく て、起業する手法の 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 的動機に繋がる	実現手段の1つ の1つ ※1人起業に統合
					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、		

興味のある分野	検証方法	4つの判断基準					総括
		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問い合わせが湧くほど強いか	「仕事の目的」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	○が4つ→仕事	
具体	抽象						
Webメディア	メディア	いつ 11月 ○「興味」 いつ 21日 どこで 自宅 メデ イア まと めの サイ 何をする トを 数十 種類 見て 検証 する	○強い ★問い合わせ済み ・メディアを見た時なぜ、そのメディアを作ったのか? ・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がき ・誰が発信しているのか?? ・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? ・どうやってマネタイズをしているのか? ・どうやって、記事をまとめているのか?	○繋がる Before 諦めている状態の対象を => 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につながる After 自由に選べる状態にする => 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	×「外発」 コストもかからずに、自由に選べる状態になる	実現手段の1つ コストが掛からなくて、起業する手法なので、外発的かも。あくまでも手段	
資産形成	金融	いつ 11月 いつ 22日 ○「興味」 amaz どこで onや ネットで 本屋 のコ 一ナ ーで 本当 に興 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	○強い ★問い合わせ済み ・将来の子供の養育費は? ・自分が動けなくなったら、生活費はどうする? ・起業してどれくらいのコストがかかる? ・自分の年金はどうやって作ったら??	○繋がる Before 将来の資産形成が不安で、諦めている状態の対象を => ?? After の不安からしている為、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 => ??	×「外発」 将来の金銭的な欲求なので、外発的自分も投資関連は、将来の不安からしている為、内発的にこれまでも動い =	実現手段の1つ お金を稼がないでいい状況なら、やらない	
投資	金融	いつ 11月 いつ 22日 ○「興味」 amaz どこで onや ネットで 本屋 のコ 一ナ ーで 本当 に興 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	○強い ★問い合わせ済み ・持ち家は持った方が後々得する? ・自己投資の方が、学びがあり、リターンは高い? ・将来の子供の養育費は? ・自分が動けなくなったら、生活費はどうする? ・起業してどれくらいのコストがかかる? ・自分の年金はどうやって作ったら??	○繋がる Before 将来の資産が不安で、諦めている状態の対象を => ?? 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 => ??	×「外発」 自己投資や不動産投資含めて、毎年している。	実現手段の1つ お金を稼がないでいい状況なら、やらない	
Webクリエイティブ	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「憧れ」か	「興味」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？
デザイン	21日	○「興味」	○強い	×繋がらない	○「内発」	実現手段の1つ
UI/UX	11月 いつ 21日	○「興味」	○強い	×繋がらない	○「内発」	実現手段の1つ
DX	11月 いつ 22日	△分からぬ amazon	×弱い	○繋がる	×「外発」	実現手段の1つ
料理	11月 いつ 22日	○「興味」	○強い	△分からぬ	○「内発」	価値観

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」は問い合わせが湧くほど強いか	「仕事の目的」に繋がるか？	
興味のある分野	検証方法	本當	・クリスマスに子供が食べられる料理	値をコントロール出来き、自由に選べる状態になる			
興味のある分野	検証方法	何をする	に興味があるのかを検証してみる	は？			
いつ	11月						
いつ	22日	自宅	x 「憧れ」	x 弱い	x 繋がらない	x 「外発」	価値観
どこで	azon						
どこで	やYo						
どこで	utub						
どこで	eと本屋で						
ライフ	本屋						
スタイル	のコ						
生活	ーナ						
ル	ーで						
何をする	色々な人の生活の部分の						
何をする	ライフスタイルは気になら						
何をする	るが、憧れが強い						
何をする	味が						
何をする	ある						
何をする	のか						
何をする	を検証してみる						
いつ	11月						
いつ	22日	x 「憧れ」	x 弱い	○繋がる	x 「外発」	x 「外発」	価値観
どこで	amaz						
どこで	onや						
どこで	ネットで						
データ	データ						
サイエンス	テクノロジー						
何をする	自分の目的がはっきりし						
何をする	ているものは分析したい						
何をする	が、それを専門とする感						
何をする	じではない						
何をする	トの						
何をする	事に						
何をする	つい						
何をする	て調べる						
哲学	哲学						
いつ	11月						
いつ	22日	○ 「興味」	x 弱い	x 繋がらない	x 「外発」	x 「外発」	価値観
どこで	本屋						
本屋	本を読んでも、ちょっと						
のコ	難しくて興味が難しい						
ーナ	が、優しい内容の哲学や						
ーで	要約されたものは好き						
本當	人間の悩みは哲学で解決するみたいな						
に興	内容は好きです。心理学よりの考え方						
何をする	の回答を哲学で書いてみると、興味は湧いたりします。						
何をする	ある						
何をする	のか						

興味のある分野	検証方法	4つの判断基準				総括
		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	
興味のある分野	具体 抽象	を検証してみる		自由に選べる状態にする => ??		○が4つ→仕事
		いつ 11月 22日				
		自宅 のam azon	○「興味」 ×弱い	△分からぬ	○「内発」	価値観
		どこで やYo utub eと本屋で 本屋				
留学	暮らし	のコ一ナ ーで 本当に興味をする 何をする あるのか を検証してみる	★問い合わせの記入済み 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、今後も留学を検討したい	Before 目的がある留学である。そこまで問い合わせ起きない。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。	=> 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、自由に選べる状態にする	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。
		いつ 11月 22日	○「興味」	△分からぬ	×繋がらぬ	×「外発」 趣味
		どこで 自宅で amaz				
漫画	クリエイティブ	のコ一ナ ーで 本当に興味をする 何をする あるのか を検証してみる	漫画は自分の好きなジャングルで読むことは好きで、何をする あるが、作りたいとかそういう欲求は出ない。憧れだと思う。	★問い合わせの記入済み 問い合わせ生まれない 自分的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 が、漫画を描けなくて、諦めている状態の対象を After 自由に選べる状態にする => 漫画を描ける事で、様々な事を物語に出来るので、自由に選べる状態になる	漫画は自分が好きなカテゴリをしくはなるが。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
		どこで 本屋とamazonで 本屋				
トレーニング	健康	のコ一ナ ーで 本当に興味をする 何をする 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。	★問い合わせの記入済み ・問い合わせ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、自由に選べる状態になる	メンタルを保つ事が目的で、トレーニングが目的でなさそう、スッキリしたい欲求

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」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	
お笑い	いつ 11月 22日 本屋 とam どこで azon で 本屋 のコ エンタ ーテイ メント 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	×「憧れ」	×弱い		×繋がらない	×「外発」	趣味
	Before お笑いは、見るのは好き だが、そこまで興味はない。 い。あくまでもリラックス ス	★問い合わせの記入済み 問い合わせるほど強い。	諦めている状態の対象を 休憩時間にお笑いを見て、リラックス しようとかそんな感じです。	=>現在面白くないと思って、諦めている状態の対象を 外発的な有名なお笑い芸人を見たりする感じです。	After =>お笑いを見たり自分でする事で、面白くなり自由に選べる状態になる	お笑いを休憩に見るのは好きですが、内発的に何かを考えたりまでは起きない。 Youtubeで見た外発的な有名なお笑い芸人を見たりする感じです。	
おもち や	いつ 11月 22日 自宅 のam どこで azon やYo utub e 本屋 エンタ ーテイ メント 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	○「興味」	×弱い		△分からない	×「外発」	趣味
	Before 子供のおもちゃを見る と、ワクワクして、興味 がでる	★問い合わせの記入済み 問い合わせるほど強い。	問い合わせるほど強い。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	=>何を学習したらいいか分から ない、諦めている状態の対象を	After =>学習出来るおもちゃで、遊び事によって、自由に選べる状態にな る	外発。おもちゃを見たら楽しいが、教育目的に買 うとかの感じ	子供の教育の1つ の手段
ノンフ ィクシ ョン	いつ 11月 22日 自宅 のam どこで azon やYo utub e 本屋 のコ 一ナ ーで 本当 に興 何をする 味が ある のか を検 証し てみ る	△分からない	×弱い		△分からない	×「外発」	趣味
	Before 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	★問い合わせの記入済み 問い合わせるほど難しい。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。	Before =>現在に不満があり人生がうまくいかないと、諦めている状態の	After =>ノンフィクションを見て、自分と境遇に近い人を見る事で、前向きに自由に選べる状態になる	興味はあるが、内発的に起きる事ではない。 私の休憩時間に見る、ノンフィクションの1つ。 趣味の範疇。	

興味のある分野	検証方法	4つの判断基準				総括
		「興味」か「憧れ」か	「興味」は問い合わせが湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	
興味のある分野	検証方法	「興味」か「憧れ」か	「興味」は問い合わせが湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	○が4つ→仕事
絵	アート	いつ 11月 22日 どこで 自宅 自宅 でア 何をする の情 報を 調べ る	×「憧れ」 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	×弱い ★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない	×繋がらない 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	×「外発」 趣味
格闘技	スポーツ	いつ 11月 22日 どこで 本屋 のコ 一ナ 一で 本当に興 味がある のか を検 証し てみ る	○「興味」 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	×弱い ★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 書籍を見ても、興味が湧くほど問い合わせはない	○繋がる 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	○「内発」 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。
ダイエット	健康	いつ 11月 22日 どこで amaz onの 書籍 で 本屋 のコ 一ナ 一で 本当に興 味がある のか を検 証し てみ る	○「興味」 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。	×弱い ★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 問い合わせが生まれない。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。	×繋がらない 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」 保留 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
山登り	スポーツ	いつ 11月 22日 どこで 本屋 で 本屋 のコ 一ナ 一で	×「憧れ」 スポーツの一種で山登りは趣味ではある。	×弱い ★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 複数見ても、そこまで興味や問い合わせはない。時間があったら、どこの山にかない。	×繋がらない Before ⇒ メンタルが病んで、諦めている状態の対象を	○「内発」 趣味 山登りを自分で登って、森林浴 자체は好き。ヘルスケアの1つである 趣味の範疇

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」は問い合わせが湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	○が4つ→仕事
興味のある分野	興味のある分野	本当に興味があるのかを検証してみる	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
会計	会計	どこで	自宅	Before =>会計の知識がなくて、お金の事が分からぬを諦めている状態		
会計	会計	何をする	自分の会社の会計が現在どれくらいかしか興味がない	★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 自分の会社の会計の課題しか気にならない ない。問い合わせはそこまで出ない	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	どこで	自宅で	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない
どこで	本屋のコーナーで	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない	×「外発」	保留
コーチング	健康	何をする	コーチングを自分で感じるワクワクはしない。あくまでも自分を成長させる為に、受けれるもの	★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない。 問い合わせが湧かない。 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うイメージです。	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
ゲーム	クリエイティブ	どこで	自宅で	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	★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 複数のゲームを見ても、過去の小学生までやっていたゲームで止まってしまう。そこまで問い合わせが湧かない。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	【繋がりがしつくり来ない】 Before ゲームが好きで好きでしようがな湧く感じはしない。 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
何をする	て、興味があるかを確認見て検	ゲーム	自宅で	×「憧れ」	×弱い	×繋がらない
ゲーム	クリエイティブ	どこで	自宅で	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	★問い合わせの記入済み 問い合わせが湧かない 複数のゲームを見ても、過去の小学生までやっていたゲームで止まってしまう。そこまで問い合わせが湧かない。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	【繋がりがしつくり来ない】 Before ゲームが好きで好きでしようがな湧く感じはしない。 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

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」は問い合わせが湧くほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か	Oが4つ→仕事
ライフ デザイ ン	自己啓 発	いつ 11月 いつ 22日 どこで とam azone で 本屋 のコ 一ナ 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか を檢 証し てみ る	△分からない 本屋 とam azone で 本屋 のコ 一ナ 一で 調べてみた、見たりした に興 が、あまり興味が湧かな 何をする 味が ある のか を檢 証し てみ る	×弱い ★問い合わせ済み 問い合わせが湧かない ではない。長期間の人生設計は抽象的で 難しい。	○繋がる 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 的にする事で自由に選べる状態に する	×「外発」 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 的にする事で自由に選べる状態に する	保留
英会話	語学	いつ 11月 いつ 22日 どこで とam azone で 本屋 のコ 一ナ 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか を檢 証し てみ る	×「憧れ」 本屋 とam azone で 本屋 のコ 一ナ 一で 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	×弱い ★問い合わせ済み 問い合わせが湧かない 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、旅行のボ ケツ英語があれば、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。	×繋がらない 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、自由に選べる状 態になる	×「外発」 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、自由に選べる状 態になる	保留
予防医 学	健康	いつ 11月 いつ 22日 どこで コン で 本屋 のコ 一ナ 一で 本当 に興 何をする 味が ある のか を檢 証し てみ る	○「興味」 パソ で 本屋 のコ 一ナ 一で 自分の体の為の予防は気 になる。	×弱い ★問い合わせ済み 問い合わせが湧かない 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	×繋がらない 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、自由に選べる 状態にする	○「内発」 Before =>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	保留
働き方	キャリ	11月	○「興味」	×弱い	×繋がらない	○「内発」	保留

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」は問い合わせるほど強いか	「 <u>仕事の目的</u> 」に繋がるか？	「内発」か「外発」か ○が4つ→仕事
ア	22日				
本屋					
どこで	と am				
az on					
で					
本屋					
のコ		★ 問いの記入済み		Before	
一ナ		問い合わせる		=> 働き方が不自由で、諦めてい	
ーで	働き方には興味が湧く。		自分の週3日の方法以外は、あまり興味	る状態の対象を	自分の働き方や働く選
本当	自由時間が増やせる考え方		が湧かない。		択、時間には興味がある 働き方は手段の1
に興	方のみ		働き方というよりは、自分は働くその	After	が、何か書籍を複数見て つ
何をする	味がある		ものを選びたい。明日する事を選ぶと	=> 働き方を学ぶ事で、時間の自	も、興味がそこそこ
のか			か。	由が取れて、自由に選べる状態に	
を検				する	
証し					
てみ					
る					