

## STEP1

## 自己理解メソッドを学んでの気づきを整理する

### 1.自己理解メソッドを学んで気づいたことは何ですか？

---

0.自分の具体的な行動を3つを共通化して、パターンを見つけて、確信まで持っていく事が論理的で理解ができました。これまでに1個見つけて、やっぱりあっちかなと思っていたので、

ここを複数作れば、確信まで持っていけるのだと思いました。

1.やりたい事探しは、「一生続けられること」でなければいけないわけではない。結果的に一生になる場合もあるが、AIでなくなる仕事も多数ある。一生続くものかと思っておりました。

軸は同じになればいいかなと思います。

2.やりたい事は、運命的に見つかる事ではなく、論理的に見つかる。

3.人のためになるやりたい事ではなく、自分が自然と出来るようなことから探す。自分と深く向き合う事が出来なくなる為。

自分のためにやっている事が、自然と人のためになる状態。人のめだと自己犠牲になってしまいます。自分がやりたいことであれば長期に渡って人に貢献し続けることができる。

人の為に、何かをやるだと自分の中では、うまく出てこなさそうと思っていたので、良かったです。

4.行動をたくさんする事は、本を読んでもよく書いてあったから。正しい振り返りが出来ないから。

行動はDoが増えているだけだから、確かにDoは外発的動機で自分も動いていた。振り返りの不足。

闇雲に行動しても意味がないというのは、自分が凄く該当すると思います。見つけるには、行動ではなく、自己理解をするしかない。

5.やりたいことが仕事にならないのは幻想で、実行手段は多数ある、やりたいことは自分の中で見つける。自分で考えるのではなく教わったりする。

6.・うまく質問に答えられないときの対応は、紙にてジャーナリングで実行していく。小学校の時などなかなかエピソードがないので、しっかり振り返ります。

### 2.これまでの自分の人生で欠けていた視点は何かありますか？

---

・これまで自分の人生や、やってきた事、仕事に関して、振り返りがなかったなと思い、棚卸しの凄くいいタイミングだなと思いました。

・自分の具体的な行動を3つを共通化して、パターンを見つけて、確信まで持っていく事が論理的で理解ができました。これまでに1個見つけて、やっぱりあっちかなと思っていたので、

ここを複数作れば、確信まで持っていけるのだと思いました。

・選択基準が自分の中でないので、行動だけして外してしまう。やっぱり違ったなあとかなってしまう。外発的動機が多かったんだと思います。私もプログラミングスクールに通ったりしていました。

ただ、そこまでプログラムをすることは好きだはないので、続かなかった。

- これまで得意なことで選択していたので、価値観の基準がなかったので、合わなかった。手段から毎回行こうとしていたから、続かなかった。ブログだったり、SNSを始めても続かない所が明確になりました。

### 3. プログラムを進める中で特に意識して考えたいポイントは何ですか？

---

- 自分の具体的な行動を3つを共通化して、パターンを見つけて、確信まで持っていく事が論理的で理解ができました。これまでに1個見つけて、やっぱりあっちかなと思っていたので、  
ここを複数作れば、確信まで持っていけるのだと思いました。
- 外発的動機と内発的動機で、外発的動機ではなく、内発的動機を大事にしなければいけない事。
- やりたいことだけではなくて、何のためにやるのか？？仕事の目的はどうやって決めるのか？？の部分は価値観で決める部分に響きました。何のために働くのか？（ライザップのコンセプトの所）