

STEP2

モチベーショングラフを書く

■ワークを進める際のポイント

- 幼少期の頃を思い出せない場合は、親御さんに昔の話を聞いたり、アルバムを見たりして思い出してみてください。
- 年齢順に思い出すのが難しい場合は、まず記憶に残っている重要な出来事から埋めていくのがおすすめです。

- 40歳以上の方は、40歳までの出来事を記入すればOKです。

【記入例】

年齢

20歳

西暦

2010

モチベ数値

50

出来事・事実

- ①バイトはどちらも継続。新店長との方向性の違いによりやめるか本気で検討する。(バンドか)
- ②料亭居酒屋でバイトを始める。
- ③経営学のゼミに入る。そのおかげでお金持ちの友達が増える。17卒に合わせて就活を始める。
- ④インターンに参加する日々。とある業界で挫折する。
- ⑤大学初彼氏ができる。

当時の感情・思考

- ③経営学って意外と面白い！なんで勉強してこなかったんだあほたれ
- ④ひらめきとか考えたことを形にする瞬間が好きだと思った
- ④外見で人を判断してはいけない。
- ⑤彼氏大好き

モチベーショングラフを記入

年齢

0~5歳

西暦

1987

モチベ数値

10

出来事・事実

- ①幼少期に父親と母親が離婚して、1歳ぐらいで別々に、自分は母親の所に。貧しい記憶があります。あまり母親といっても楽しくない。

②3歳ぐらいに父親の方の実家に引っ越し。母親がいなかった事で、その日は寂しかったが、父親の家庭に兄とおばあちゃんと、おじいちゃんがいたので、気持ちは良い。

③家族・親戚も含めて末っ子だった為、一番可愛がられるポジション

④戦隊者のカクレンジャー・仮面ライダーが好き

当時の感情・思考

①母親と暮らしていた時は、楽しくなかったと思う。

②父親の所に行き、おばあちゃんやおじいちゃん、兄と暮らしていた時は楽しかった。

③家族からは注目を受けやすい。

④おばあちゃんがとても優しくかったので、いつも遊んでいました。ほとんど母親代わり。

年齢

6歳

西暦

1993

モチベ数値

20

出来事・事実

【小学1年生】

①ゲームが好きでマリオに集中して、学校から帰るときは、マリオの事をずっと考えたい。新しいゲームを買ってもらうことが一番の楽しみ

②字を書くのが苦手で、父親が色々なお店を探したらしく、そのままなぞって練習できる漢字ドリルを買ってきた。強制的にやらされるのがとても嫌だったので、こっそり捨てました。その事を今でも言われます。

③兄と仲良くゲームしていた。

④おばあちゃんとよく遊んでいた。

当時の感情・思考

①学校の勉強がなぜ何の為にやるのか理解が出来なかったので、全くやらなかった。興味が全くない。やらない事で周りとの差が開き、自信をなくす時期。

②文字を練習したりする意味もよく理解できない

③勉強よりもゲームを進んでやりたい

年齢

7歳

西暦

1994

モチベ数値

20

出来事・事実

【小学2年生】

①習い事1回目：英会話を習う。ゲームばかりやっているの、英会話をということでアメリカ人の田舎で初めてみたアメリカ人。

②ゲーム；継続して、ドラクエなどが好き

③特に勉強は全く好きではない。

当時の感情・思考

①英会話はアメリカ人がいて少し楽しいときもあったが、決まった時間にその気分で習い事に行くのが苦手で、行きたくない時もあった。時間が固定されるのが嫌だ。

②ゲームのドラクエは最高に面白い

③学校の勉強をする理由が分からない

年齢

8歳

西暦

1995

モチベ数値

20

出来事・事実

【小学3年生】

①習い事2回目：公文式に入れられる。

数学の公式が必要な問題は、苦手だが、単純な計算をスピード早く解く事は得意。クラスの中で、計算スピードは上位だった記憶があります。公文式の宿題をやりたいなくて、やぶいて兄に破られたと嘘を行って先生に伝えた。

②ミニ四駆にハマる

③マリオカートにハマる。継続して、ドラクエなどが好き

当時の感情・思考

①自身をなくす時期：学校の勉強がなぜ何の為にやるのか理解が出来なかったの、全くやらなかった。興味が全くない。やらない事で周りとの差が開いた。

②マリオカートは楽しい。ミニ四駆も楽しい。

③ドラクエも毎日コツコツとレベル上げをしてクリアする事が出来る。

年齢

9歳

西暦

1996

モチベ数値

20

出来事・事実

【小学4年生】

①習い事3回目：近所の塾

成績が上がらない為、他の塾に入れさせらる。全部の教科から、英会話や夏期講習なども含めて。

②ゲームは引き続きするが、ずっと勉強・勉強と言われて嫌気がさす。

おじいちゃんも勉強が出来ていない事に、たまに言ってくる。

③学校の授業が退屈すぎる。我慢した1時間が何時間も続いて辛い。

当時の感情・思考

①ゲームは楽しいが、勉強は楽しくない。親が勉強をしろ！と凄くいう家庭だったので、嫌だった。公務員家系なので、公務員にさせたがる傾向。

②理科で0点を取って、全員の前で、こんな問題も解けない人はダメだ！みたいな事を理科の先生から言われた。自分は誰にでも解ける問題は、ひっかけ問題だと思って、逆を答えた記憶がある。

③集団行動で、1時間の授業を席にずっと座って固定されて、地獄。トイレの回数が多かったり、じーっと出来ない。今でもそうです。

年齢

10歳

西暦

1997

モチベ数値

20

出来事・事実

【小学5年生】

①ドラゴンボールのゲームが楽しい。ゲームセンターで遊ぶように。

②クラスのリーダーっぽい人が嫌いな人がいて、自分は普通に接して遊んだら、自分も標的に合った

③ドラえもんが好きで、自分がのび太くんみたいだなと感じる。

④学校の授業のニワトリの絵で賞をもらう。おばあちゃんが喜ぶ。

当時の感情・思考

①ゲームセンターを覚えて、楽しかった。

②人間関係の変なこじれ方や集団行動が苦手。人と違う事をする事が好きな為、変な人というイメージが定着した。

③勉強も運動も出来ない、自分がのび太くん状態になっていると思う。

④少し絵の能力はあるかも！？と思ったりするが、あの鶏の絵気持ち悪いとかいう人もいて、気付く。なぜそんな事を言うんだろうとか、気持ち悪いのかなとか考える。

年齢

11歳

西暦

1998

モチベ数値

30

出来事・事実

【小学6年生】

- ①兄の影響でプロレスにハマる。クラスの人でもプロレス好きがいて、楽しい。
- ②勉強が全く嫌いで、公務員家系で、勉強をしないと仕事に就く事が出来ないなど言われたり、集まる親戚も公務員や市議議員の人がいたり、その人達は偉い人と一目置かれていたので、ますます自分が勉強が出来ない事に自信を失う。
- ③金持ち父さんの本が流行っており、読んで衝撃。

当時の感情・思考

- ①人を馬鹿にしたりする人が少なく、自分のグループがある程度出来ていたのか、少し心理的安全性があり、楽しかった記憶。
- ②勉強は全くだめ。何をやっても出来ないんじゃないか、記憶力が悪いからなのか、生まれ持った才能のレベルが低いんじゃないかと思っていました。
- ③金持ち父さんの本を読んで、勉強以外でもいけるのかも思い始める

年齢

12歳

西暦

1999

モチベ数値

-30

出来事・事実

【中学1年生】

- ①部活は柔道部に入る。柔道という新しい場所は最初は面白かった。半年ぐらい面白くて、県で7位まで行った。そこからはモチベーションが続かず、サボったりして、全然ダメに。
- ②勉強は嫌いで200人中190番目ぐらい
- ③習い事4回目：兄が通っていた塾に入れられる：それでも成績が上がらないの
- ④漫画にはまる。こち亀の両さんが好き。勉強もしないで自由に好きなように生きていて、はちゃめちゃ。

当時の感情・思考

- ①最初の部活は県7位まで行って調子が良かったが、6ヶ月ぐらいで飽きることに。
- ②勉強は全くだめ。最下位のギリギリぐらい。兄が勉強が出来て、国立大学に行ったので、特に比べられる。親戚

もみんな公務員なので、人の目が辛い。

③クラスにも馴染めないのが最悪な状態。たまにズル休みをするくらい。

④味方がいなくて、辛い

⑤集団行動が嫌い。不良が多い学校であった。

⑥こち亀の勉強や仕事もあまりしなくて生きている存在が一つ希望になる。

年齢

13歳

西暦

2000

モチベ数値

-30

出来事・事実

【中学2年生】

①継続して、勉強は嫌いで200人中190番目くらい

②習い事5回目：家庭教師をつけさせらせる

③クラスで馴染めない。勉強嫌いで、自信を失っている

④ゲームや漫画を一人で読んでいる事が最高。

当時の感情・思考

①全く勉強はだめ。頑張っても無駄な印象を持ってしまう。

②自分の部屋ができたので、こっそりゲームボーイをずっとする。一人になれるので良い。

③集団行動が嫌い、集団のボールを使うスポーツはもっと苦手。机にじっとしておくことが苦手。周りが気になる。60分も席に座ったり、窮屈な感じ。

年齢

14歳

西暦

2001

モチベ数値

20

出来事・事実

【中学3年生】

①習い事6回目：高校受験用の塾に変更させらせる

中学3年生：全く勉強をしなかった事を父親が気につけ、ゲームが好きだから、PCを買って見たらどうだろうかと思ひ、PCを買ってくれる。たまたまソフトに入っていたホームページビルダーを使って、ホームページ制作を開始。

②当時好きだった、アーティストのサイトを作成して、最新情報をテレビやラジオ、ネットや口コミで収集して、

その情報を自分のサイトに全て掲載した。ファンの人が集まり、掲示板やチャットを設置すると賑わっていた。田舎の宮崎に住んでいたが、東京や北海道の人と繋がる感覚も楽しかった。1つ何か自分の出来る事があるなあと思った。

ひょっとしたら、学校や自宅に居場所がなかったのも、自分の居場所を自分で作ったのかも知れないです。

当時の感情・思考

①勉強は全くダメで自信喪失ではあったが、県立高校に無事に受かって嬉しい。

②クラスの友人関係は、うまくいかない。集団行動が苦手。不良が嫌い。

③ホームページ制作は趣味で没頭出来る事が出来た。

自分の世界観で、ホームページを作成する事が出来る。みんなで何かを作ったりは苦手で合ったが、一人の世界観で全て自分で作れて、オリジナリティがあって楽しい。学校から帰っても、休日もずっとホームページ作成をしたり、本屋に行って、HTMLやデザインの本を買って、勉強して、ホームページ作りに没頭。

④趣味が合う人達が集まり、チャットや掲示板で会話するのが楽しかった。

年齢

15歳

西暦

2002

モチベ数値

90

出来事・事実

【高校1年生】

①高校デビュー。友人関係もよく、初めての彼女もできる、

②ホームページ制作も引き続き毎日行う。HTML・CSSもかけてphotoshopなども使って、画像作って、コミュニティサイトを作るのが得意であった。作るものはその時に流行っている音楽アーティストのサイトがメイン。学校が終わると、どれぐらいのアクセス数があるのか気になって、それを見るのが楽しみでした。

当時の感情・思考

①友人関係も良く、初めての彼女も出来て嬉しい。がやはり集団で長くいるのはそこまで好きではない。

②ホームページ制作は毎日、土日もしていたので、スキルもめきめき上がる

③勉強は偏差値の凄く低い高校に入ったので、何もしないで40位中8位。ここら辺から勉強は開き直っていた。

④ボクシング部に入るが、彼女が出来たのでそちらに夢中に。

年齢

16歳

西暦

2003

モチベ数値

90

出来事・事実

【高校2年生】

- ①服屋でアルバイトをして、3ヶ月で学校の先生に見つかり謹慎になる
- ②ホームページ制作が最高。何か嫌な事があっても、この作ったりする事、自体が面白い。デザインや文章を学んだり。関連する専門書籍を読んだり。
- ③当時好きだった、音楽のアーティストのサイトを作って、最新情報を調べてあげて、サイトに公開していた。情報が有益であったので、ファンの人が毎日見るようにきた。着メロのアフィリエイトを設置して、月に3万円ぐらい稼げるようになった。

当時の感情・思考

- ①学校良好
- ②ホームページ制作は楽しい。仕事に出来たらいいと思う。アフィリエイトで3万円稼げて、服屋で働くとき給700円が馬鹿らしいと思っていた。
- ③勉強以外のうまくいく方法はないかと本を読んで探し始める。また金持ち父さんを読む機会に。

年齢

17歳

西暦

2004

モチベ数値

90

出来事・事実

【高校3年生】

- ①勉強は全くしなくて出来る事が少なかったが、コミュニティがいいのか、運動は少しはやるように。
- ②ホームページ制作が好きであったので、デザイン学校に行って、職業に出来ればと思っていました。福岡のデザイン学校に行って、体験入学して、これを職業に出来れば、自分にはいけるかもという感覚がありました。

当時の感情・思考

- ①デザイン関係の書籍を読んで、Webデザイナーの憧れる。有名になって稼ぎたいや、安定していない・不規則な生活などもよく出ていたので、そこがいいなと。
- ②人と違う職業を選択したい。自由度が高そう。カッコいい。
- ③自分のホームページ技術はどれぐらい通用するのかな。

年齢

18歳

西暦

2005

モチベ数値

100

出来事・事実

【デザイン専門学校1年生】

- ①宮崎の田舎から福岡の博多のデザイン学校に行き、一人暮らし。
- ②デザインの担任の先生を見ると実績がなく合わない。レベル低いなと思い、他の学校の先生でプロ上がりの人から教わる。
- ③喫茶店でバイト。体育会系の店長で合わなくて3ヶ月で辞める。
- ④カフェペローチェでアルバイト。気が合う人達がいる楽しい。
- ⑤絶対デザイナーになって、売れてやる！の気持ちが強い。

当時の感情・思考

- ①デザイナーで売れっ子になりたい！
- ②デザイン書籍は毎月たくさん買っていました。
- ③上昇思考のある人や、やる気のある人と一緒にいると楽しい。
- ④彼女と別れて悲しいが、自分は没頭しているので、大丈夫だったはず。

年齢

19歳

西暦

2006

モチベ数値

100

出来事・事実

【デザイン専門学校2年生】

- ①頑張る友人なども見つけて、自分も制作やデザイン力を頑張っていました。
- ②先生からはWeb制作の課題が出ていたが、あまりやらずに、自分の好きなホームページを作っていた。空き時間があつたら作っているから問題なしと言われていました。
- ③就職活動をせずに最初から独立を考えて、自分でいくつか仕事を取って行う。
- ④アーティストの先生に日本とイタリアだと考え方が全く違うから、一度行く分にはいいぞ！と言われて、アルバイトをして、イタリアに行く。

当時の感情・思考

- ①絶対売れっ子になってやる
- ②最初から就職せずに独立出来たらいいのではと。
- ③初めての海外旅行のイタリアに行く。日本と全く違う景色と、楽しんでいる感じが印象的。

年齢

20歳

西暦

2007

モチベ数値

-50

出来事・事実**【社会人1年目】**

- ①【会社1社目】最初から独立は難しかった為、学校の先生の紹介でデザイン会社（代表一人の会社）に入社して、3ヶ月で辞める。徹夜があったり、怒鳴られたり、とんでもなくブラックな会社でした。代表は技術力が高い方でありましたが、否定をされすぎて、心が折れる。自分にはこれしかなかったのに、デザインがだめ何だと絶望。
- ②田舎に帰ってゆっくりした仕事に就こうと思い、福岡から宮崎に帰る事を決意。大挫折。もうデザインはしたくないと行っていた。
- ③田舎に帰るが、それはそれで辛い。

当時の感情・思考

- ①怒鳴られたりする会社で、すぐに挫折。労働時間が長いのは耐えられない。体育会系が嫌い。デザインも難しい
- ②田舎の実家に帰って、ゆっくりしたい。
- ③実家に帰って、お金を貯めて、ニュージーランドに留学したいと決意する
- なんとなく、ひつじ使いがいいなと思い始める。自由でのんびりしていて、良さそうと、限界まで病んでいたんだと思う。

年齢

21歳

西暦

2008

モチベ数値

30

出来事・事実**【社会人2年目】**

- ①実家の宮崎に帰って、とりあえずタリーズでアルバイト。3ヶ月で辞める
- ②【会社2社目】コールセンターの楽天のWebデザイナーを6ヶ月で辞める
- ③【会社3社目】化粧品会社に転職。Webデザイナー。事業会社なので、安定的に1日8時間労働をする。

当時の感情・思考

- ①田舎に帰っての1週間は良かったが、その後に絶望。暇で変化がなさすぎる
- ②やはりWebデザイナーを諦めきれない。

年齢

22歳

西暦

2009

モチベ数値

40

出来事・事実

【社会人3年目】

①化粧品会社でWebデザインを学びながら、LP制作やマーケティングを学ぶ。

デザインはそこそこ上手くなり、マーケティングやユーザー調査をする事が好きである。

②人が多い組織だと、人間関係は辛かったりするが、仲が良くなる人もいる

③デザインは決着者の好みが出るので難しいなと。

当時の感情・思考

①デザインではなく、マーケティングやユーザー調査が自分には合っているかと思いはじめる。そこそこ楽しい

②海外で挑戦してみたいと思いはじめる。東京ではないのが、東京にはデザイナーがたくさんいて被ってしまうから、違う生き方をしたい。

年齢

23歳

西暦

2010

モチベ数値

40

出来事・事実

①化粧品会社を退職して、イギリスのロンドンに留学をする。他人と違う事をしたかった。3ヶ月までは行って、また行こうと思ったが、何か合わない雰囲気であったので、次はオーストラリアに行くことを決意。

②イギリスでは、同じシェアメイトで日本人の起業している方と出会って、毎日起業や成長の事を会話するのが楽しかった。その方は、たくさんの数の挑戦をする方でした。

③オーストラリアに留学。9ヶ月程度いて、Web制作のインターンをしたり、アルバイトをしながら、そこで出会った人達と遊んだりしていました。

当時の感情・思考

①イギリスに行った時は残金30万円でありとても怖かったが、すぐに仕事を複数みつけた。

②イギリスでは凄く行動的な起業している少し年上の人と出会った。今は大きい会社経営していますが、尊敬。毎日未来の話をしていて楽しかった。

③このまま海外でフラフラしてもいいのかなと思い、東京にゆく。

④ちゃんとデザインやWeb系の会社に就職して、頑張らないと思うように。東京に上京する事を決意。

⑤オーストラリアの人は1年に1ヶ月休みをとって、色々な所に旅行にいった羨ましい。

年齢

24歳

西暦

2011

モチベ数値

20

出来事・事実

- ①東京に上京。ワクワクする感じもあるが、不安もある。
上京する前にリリーフランキーの「東京タワー」を読んでいいなと思っていた事もある。
- ②【会社4社目】ECサイトの会社に就職。一人で3つのECサイトの担当をしていた為、激務。こちらも3ヶ月で退職する事に。
- ③【会社5社目】矯正の会社のホームページ担当を派遣で6ヶ月担当。ここにしながら、次の転職先を探す
- ④【会社6社目】アパレルECの会社に転職。ここも合わないで3ヶ月で転職。デザイン力が低かった。

当時の感情・思考

- ①東京に来たのはいいが、仕事がうまくいかない。
- ②友人がいないので、寂しい。
- ③仕事も転職をしすぎて、6社目でこのままではやばい。技術面もあるし、田舎の人と東京の距離感の取り方も分からない。
- ④リリーフランキーの東京タワーを読んで、東京の生活も懂れる。

年齢

25歳

西暦

2012

モチベ数値

30

出来事・事実

- ①【会社7社目】有名な制作会社にデザイナーで転職。
デザインは上手くなかったが競合他社のデザイン資料をまとめて、なぜこの構成になっているのか、デザインになっているのかネット上の評価も含めて分析。資料化する事で制作会社の観点ではない事であったので、優秀なエンジニアから、これは実務を進める上で、考え方が変わる資料と言われた。
- ②会社のバーベキューで彼女が出来き、今の妻になる
- ③【会社8社目】マーケティングが得意な新規の事業会社に転職する

当時の感情・思考

- ①何をやっても上手くいかない状態。田舎でデザイナーをやっていたので、自信があったが、東京に来ると、凄い人がたくさんいる。真似をしようとするが、うまくいかない。

- ②類似のデザイン調査をした時、褒められて、マーケティングやディレクター向きなんじゃない??と言われる。
それをきっかけに、マーケッターに転職する事に。
- ③制作会社は徹夜が続いたり、労働時間半端じゃないので、二度と入りたくない

年齢

26歳

西暦

2013

モチベ数値

40

出来事・事実

- ①ベンチャーの事業会社にて、マーケティングを基礎から勉強して続ける。デザインもやりながら、上流のマーケティング設計。最初は良かったが終電まで働いて辛い
- ②上場企業であったが、労働時間はめちゃめちゃ。上司はその時は結構良かったです。
- ③少しずつマネジメントや採用も任される事に。

当時の感情・思考

- ①ちゃんとしたマーケティングが出来て嬉しい。
- ②激無なのは辛い。
- ②このまま頑張っても、10年後の自分はこの会社の部長職かと思い、こうなりたくないと感じる。
- ④転職がない会社だったが、役員に途中で大阪に転勤がある話をされた。人生を会社にコントロールされるのは嫌だなと感じる。

年齢

27歳

西暦

2014

モチベ数値

10

出来事・事実

- ①部署の編成で、最悪の上司にあたる事に。怒鳴ったりいつでも電話してきたり馬鹿にしたりするタイプ。
- ②激務すぎたので、辞める事を決意する。公務員が楽そうだからと一度公務員試験を受けようとする。ただ、動機が不純なので、勉強出来ない
- ③フリーランスになる事を決意。個人事業主でスタートする。

当時の感情・思考

- ①会社にも、上司は選べないし、終電だし、転勤もあるし、人生を会社にコントロールされたくないなと強く感じる。

- ②頑張っても部長職の給料だし、40歳で激務で働いている姿は辛い。こうなりたくないと思ってしまう。
- ②独立してやってみるしかないと思う。会社の人に独立してみるというと、笑われたりやめとけと周りから言われる事に。

年齢

28歳

西暦

2015

モチベ数値

70

出来事・事実

- ①フリーランスになって、デザインをするがやっぱり自分よりも上手い人がいる為、ディレクション部分を担当する。そこがはまり、コンサル系の資料作成などが得意で伸び始める。細かい調査なども得意。
- ②フリーランスになって、給料が大幅に増える事に。以外にやってみたら出来て、環境が変わるとこうも違うのかと。
- ③受託を週4日して、自分でさらに3件ぐらい取って、月の売上は正社員時代の2倍に。

当時の感情・思考

- ①意外に自分いける！給料も初年度で会社員の約2倍に。当時の会社の嫌いな40歳の上司の給料も独立したら、すぐに抜けた。これはいけると思った。
- ②受託でお金を稼げる事は証明出来たが、労働時間が長すぎて、きつい。ストック化されるビジネスでないときついかんと思いはめる。
- ③フリーになって、緊張感が違って、責任感持たないといけないのと、やった分だけお金になるので、モチベーションが高い。固定給の会社員と全然違う。

年齢

29歳

西暦

2016

モチベ数値

90

出来事・事実

- ①引き続きフリーランスをする。1年ぐらいの受託をして、また移動をする。
- ②大手のベンダーの会社に入り、その課長の代理をやって欲しいとの事で入社。デザイナーであり、ディレクターであるので、幅広く出来る為、ホープと呼ばれるように。
- ③マネジメントもうまく、デザイナーの調整も得意。あまりにうまく行くので、飽きたなあと思い9ヶ月で次の所に移動する

当時の感情・思考

- ①世の中の人と比べて、自分の能力は結構高い方だと認識をし始める。経験が積み上がっている。デザインはダメであったが、ディレクションやマーケティングの能力が高い。説明力も高いので、クライアントにしっかり説明をして信頼される。
 - ②受託系で合ったが、資料を作ったりロジックを作ったり、調査したりは好きであり、得意であるはず
 - ③自分はもっとステップアップできると思い、9ヶ月で次の案件に移る。
-

年齢

30歳

西暦

2017

モチベ数値

70

出来事・事実

- ①単価を上げたい為、証券会社の相談役の案件をする。戦略コンサルで入ったが、そこは上手く行かず3ヶ月で撤退。悔しかったが自分のニーズが合っていないことに気づく。この業界はニーズが合わないだけと感じる。
- ②おばあちゃんの他界。悲しいが、老人ホーム時代からの流れなので、覚悟はあった。
- ③持ち家の購入を決意する。中古マンションから探して見学に行ったりして調査したら、中古マンションの10年もの新築マンションと同じ価格であったので、新築マンションを購入する。
- ④絵本の事業を3人で開始する。

当時の感情・思考

- ①ニーズに合わない仕事だとうとうやっても無理だなと。目先のお金で選ぶと失敗する。自由度が高い少数のベンチャーがやっぱり合ってそう。
 - ②おばあちゃんの他界。悲しい。
 - ③ただ、自分の人生は少しずつ上に向いてきており、昔と比べると好調。何よりも本業でうまく行っている事。
 - ④事業を3人で作って、展示会などをして、好評では合ったが、やはりこの3人と意見を合わせて進ませないといけない事が苦痛。人が絡むのと合わせないといけないので、今後は一人で出来る事業、もしくは会社を100%株で自分の判断で進めたいと強く思う。
-

年齢

31歳

西暦

2018

モチベ数値

90

出来事・事実

①受託先を変更しようと探し始める。紹介頂いた会社3〜4社から全てオファーを頂く。ある程度実績と自分のニーズに合う会社の判断が出来るようになっており、ディレクターの中ではPMが出来たり、ボードメンバーの決済を取れるぐらいの経験は積んである

②冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（1年目）

→理由としては、少数で、色々なスキルが必要なディレクターが必要そうだから、ニーズが合っそう、後、飽きなさそうだと。代表の方も就職を1回もせず最初から独立をしていて、面白い人だなあと思い、ここに決意。

③台湾旅行に友人と行く、特に目的もなしで楽しい。

④キックボクシングを習う。個人競技で楽しい。

当時の感情・思考

①仕事の経験値が高くなってきたので、ある程度の難しい事も楽しく出来る。仕事が評価されると、周囲の評価も高い。

②ベンチャーの判断がすぐよくコロコロ変わったりする変動性が楽しい。社内にいると昨日いっていた事と違う事を上の人が言っている！という人はいるが、私は真逆で昨日言った事よりも前進しているから、違う方向性を出しているのかなと、楽しくなる。でも、時と場合にもよるかもだが。

③久しぶりの海外旅行で、フラフラして楽しかったような。

④キックボクシングを習う。個人競技で楽しい。自分のタイミングで言って、自分でトレーニングして、集団でやるのは苦手。

年齢

32歳

西暦

2019

モチベ数値

90

出来事・事実

①冠婚葬祭系の会社の受託（1年目）

引き続き、マーケティングをしており、忙しかったが、自分で自由に出来る範疇が増えてきたので、充実感はある。

②チーム内全体の管理なども任される。リーダーやマネジメントのポジション。細かく管理をする事は得意ではある。

③社長・副社長の決済周りや調整周りも取れるように

当時の感情・思考

①仕事が楽しい。社内関係も良い。

②代表や副社長の決済まで、自分で企画してとる事に。何度も正社員にならないと言われるが、断っておりまし

た。

③ただ、このままずっと業務委託はきついから、自分で事業を作らないと漠然とした不安はある

年齢

33歳

西暦

2020

モチベ数値

90

出来事・事実

①冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（2年目）

新規のCRM立ち上げにて、MAの導入などを設計する。会社の売上に大きいインパクト作れた。

②Webディレクターの向けの勉強会の資料を作る。Webディレクター系の書籍を読み漁り、共通点や大事なポイントを見つけ、それをドキュメント化してさめる。これは凄いまとまっている資料と言われました。

③新しいCMOになり、期待に応えようと労働時間が長くなる事に。

④個人事業主から株式会社にする。親や親戚から電話がかかってきたり、周囲の人からも凄いと言われる。自分は全く自覚がなく、そろそろ法人化にしようかなという事で、しただけ。相変わらず1人で何かが変わっている訳ではない。

住所登記が必要だったので、自宅ではなく、安くて近い、バーチャルオフィスの月額980円の中央区銀座の所に設定。安くて東京アドレスだったからどこでも良かったのですが、田舎の友人や親戚などから、銀座に会社を作って凄いとと言われる。地元の人達は表面的な事しか見ないんだと痛感する。何をやっているかとかそういうのは関係ない。

当時の感情・思考

①新しい立ち上げの事に携わる。難しい内容で理解が難しかったが、やりながら考えて、書籍を読んだり、エンジニアスクールに通ったりしたら、知識が付いて、うまく出来た。もっと出来るぞという自覚。

②Webディレクター向けの勉強会を開く。好評であった。書籍を大量に読んで、良質な共通点を見つけ出して、それをサマリーにしてスライド化した。

③労働時間が長いのは辛い。自分もつい期待に応えようとする。

④株式会社にする。何も変わっていないが、表面的な内容だけで凄いねと言われる。個人事業主でもちゃんとやってきたつもりだが、会社にしたら、社長なんだねと言われる。何も変わっていないが、田舎の周りの人達は表面しか見ない。多少嬉しいが、少し悲しみもある。評価の仕方が表面だけだと変だと思う。

年齢

34歳

西暦

2021

モチベ数値

70

出来事・事実

・冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（3年目）

①仕事には慣れているが、週5日ディレクターをしているので、他の事をやらないとまずいぞと考える。目の前に出来る事といえば、自分でプログラミングはできないので、やはりメディアを作ることに。特に文章を書きたい欲求がない為、作っては、やめてを繰り返す。

②コロナショックがくる。受託よりも案件が少なくなり。就職しないとやばいかもと恐怖を感じる。自分で将来の預貯金などを考えて、ストックをしないと考える。

③子供が産まれるので、お金の計算をシミュレーション。未来のお金は想像よりもかかり、未来はWebディレクターを受託で出来るか微妙なので、本当に安定事業を作らないと考える

当時の感情・思考

①メディアは自分に向いていないで、一人で出来ることがこれしかないんじゃないかと痛感する。がやめて繰り返して、有名なブログの人達を見たりする。この時期に八木さんのブログを見て、凄いなあと思っていたのを思い出しました。

②文章を淡々と書く事やSEO設計をしたりが、そんなに好きではないのか、自分の価値観に合っていない事をしているから。外的要因のお金を目先に逆引きしているから続いていない可能性が高い。後、SEOは6ヶ月後とかの反響なので、待てない！

③コロナあたりから、本格的にお金の恐怖を感じるようになる。

④メディア以外の安定事業を書籍を読んで、探し始める。するとデザイナーの方が不動産賃貸業をしている書籍に出会い、これなら自分にも出来るかもと思い始める。

年齢

35歳

西暦

2022

モチベ数値

70

出来事・事実

・冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（4年目）

①双子が生まれる。2LDKで手狭なのと、リモートワークで都内にいる必要性がなかった為、妻の故郷のさいたまに

引っ越す決意。また持ち家を売却したら、利益も出るので、それを確定したかった。

②品川区のマンションを売却する。利益が出る。

③そのお金を元に、埼玉で不動産賃貸業を小さいリスクで始める。

当時の感情・思考

①子供が生まれて、大宮区に引っ越し。

②持ち家を売却。なぜこんな事が起きているのか徹底的に書籍を読み込み、不動産関連の知識を伸ばす。スクールに3つ、書籍を100冊以上、Youtubeなども含めて学習。業界のビッグデータの方とも会話して、結果を知り、納得がいく。

③埼玉に1件の空き家を購入する。そこまで利益は多くはないが、毎月安定的に収入が入ってくるのは、助かるなど実感。自分が働かなくても、収入確保出来れば、子供も安心なのではと。

年齢

36歳

西暦

2023

モチベ数値

50

出来事・事実

・冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（5年目）

①ちょっとしたきっかけで社内の仲が良かった人と、仲が悪くなる。当時はショックだったが、現在でもスルーしているが、特に何もきにならなくなってきて、今は楽。

②引き続き、マーケティングをする、成果も出せるが、モチベーションは自分の仕事をしないと、不動産の方に関心を向ける。

③不動産を資金調達しながら、2軒目、3軒目と増やしていく。

④賃貸の空き家リフォームにて、フジテレビのイットに出演する。

当時の感情・思考

①毎日LINEで時間があったら会話するぐらいの仲が良かった、社内の人が、急に突っかかってきて、仲が悪くなる。攻撃の仕返しをしようとも思わなく、悲しい気持ち。ただよくよく考えると、職場の人と仲が良くて、3年ぐらい毎日LINEをして仲が悪くなるのも、必然。自分は起業したい願望を強く言ったりするので、そのギャップだろうと。

②不動産は少しずつ3軒目まで購入。自分が狙ったようにはうまくいかず、空室が開いたり、リフォームを追加でしたり、試行錯誤大変。近隣トラブルが起きたりすると、もう買うのはやめとこうかなと思い始める。毎月の安定収入は嬉しい。

③賃貸の空き家リフォームにて、フジテレビのイットに出演する。親や親戚に報告する。喜んでいました。小さい頃から少し怖かった親戚の市議会議員の家系のおじちゃんからも頑張っているね！とLINEで数年振りに報告がきた。初めて認めてもらえたと思った。（幼少期は学力に自信がなかったので、目が気になる）

年齢

37歳

西暦

2024

モチベ数値

50

出来事・事実

・冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（6年目）

①上京している、仲のいい友人と、仲が悪くなり始める。何か自分がやっている事業を馬鹿にしてくれたり、たまに突っかかりしてくる。その友人はまだ仕事がかうまくいっていないので、多分羨ましいんだろうなと勘づく。

徐々に仲の良い友人が減っていく。

②不動産を新たに2つ購入する。合計5軒の賃貸の家。法人の売上に積み上がっていくのは嬉しいが、買った隣の家の人がとんでもないクレマーの人。ここら辺で、もうしばらく購入は辞めようかなと思い始める。

当時の感情・思考

①徐々に周りの仲が悪くなり始めるのが、悲しい。不動産の方の会話をすると、少し自慢に聞こえたりするのかそこら辺を「地上げ屋だ」などと攻撃してくたりする事がある。空き家を買って、再生させて、立派なビジネスだと思いますが。でも、毎回会って思い出話をしてもしょうがないなと思い始める。

前進する方向性の方と会話しないと自分の人生を使うのもなと思い始める。

②不動産5軒目でクレマーの人に出会い、自分でコントロールが出来ないので、もう5軒目ぐらいで、売上は多少軌道に乗ってきたので、次の購入は少し控えて、AIのビジネスに切り替える事に。AIがやりたくないプログラミングをしてくれるので、楽しい。

年齢

38歳

西暦

2025

モチベ数値

60

出来事・事実

・冠婚葬祭系の会社の受託に移行する（7年目）

①7年目の受託の会社を、人間関係悪化でもう辞めようと決意する。がゆるゆるリモートワークが出来る環境はとても良いので、週3日でどうでしょうと会話して、週3日にする。

②週3日にして、AI事業を開始。AIスクールにも通って、自分が出来なかった事が出来る事が凄いと感じる。自分が作ったものを、上長などと雑談で会話して、これディレクターが一人で出来る？となる。デザイナーの方などにも、AIの活用方法などを教えたりしており、AIのスキルはかなり高い自信がある。

③3歳児の子供の運動会に行く。体育館に集まり2時間半ぐらいみんなで競技をする。子供と一緒にやる時は楽しいが、たくさん人がいて、時間も場所も固定されて苦痛。少しメンタルが悪くなる。

当時の感情・思考

- ①辞めようとするが、環境依存。固定の収入が完全になくなって、また新しい受託を探すのも嫌だなと思い始める。
 - ②AIのスキルを爆発的に上げる。機械学習やpythonでの処理やこれまで出来なかった事が一人で出来るのが最高。
 - ③さいたまの大宮にも馴染んで、時間が合ったら散歩も兼ねて、街をふらふら散策。ローカルのお店の発見が楽しい。一人で入れるBARやカフェや距離感が東京にはなく楽しい。が道を覚えて、大体答えが見えて、行き尽くしたら、少し飽きてはきました。別な街の散策を考えて、現在軽井沢に目を向けている
 - ④改めて、集団行動が嫌いだなと思う。
-

[参考：モチベーショングラフのプレビューを表示](#)

ポジティブ体験まとめ ※15個以上

モチベーショングラフからポジティブ体験を15個以上リストアップして記入してください。

※ポジティブ体験の種類・・・「ワクワク体験」「感動体験」「充実体験」「成功体験」

	No	年齢	感情の強さ
	11歳	1	
	内容		
1	<p>【希望体験】</p> <p>小学6年生の時に学校の勉強が出来ない状態で、金持ち父さん貧乏父さんの書籍に出会う。勉強ばかりして、優秀な大学に行っても、給料そこそこで、勉強しなくても、自分で事業をしている人がお金持ちになっているパターンを初めて見つけて、ほんの少しだけこういう方法もあるのかな！？と感じ始める。</p>		
	14歳	5	
	内容		
2	<p>【成功体験】</p> <p>偏差値30ぐらいで、自分は何も出来ない人と思われていて、生きづらかったが、中学3年生の時にPCを買ってもらい、ホームページ制作をして、好きなアーティストの新着情報、テレビ・ラジオ番組やライブ情報や性格など徹底的に調べて掲載した所、ファンが集まるサイトになる。何よりも自分一人で出来て、疲れたら辞めて、また新しく作ったり出来るから好き。集団行動が苦手な自分には、とても良い。何かちょっとでも得意と言える領域があるなど。</p>		
	15歳	5	
	内容		
3	<p>【成功体験】</p> <p>高校生1年生になって、ほんの少しモテ始める。そして彼女が出来る。自分みたいな人でも彼女が出来るんだと嬉しくなる。大人になっても一生結婚とか無縁と思っていました。</p>		
	15歳	5	
	内容		
4	<p>【成功体験】</p> <p>高校生1年生でもホームページ制作をして、好きなアーティストの新着情報、テレビ・ラジオ番組やライブ情報や性格など徹底的に調べて掲載した所、ファンが集まるサイトになる。サイトに着メロのアフィリエイトを設置した所、月3万円の売上に。服屋のアルバイトは時給が700円で、服を畳んだり接客が苦手な怒られて、月に1万～1.5万円程度。好きなホームページでお金を稼げるのは最高だ！と感じつ。</p>		
5	21歳	3	

No	年齢	感情の強さ
		内容
		【成功体験】 化粧品メーカーのLPを作る際に、競合他社を調べたり、口コミを調べたりして、ニーズを徹底的に調査して、文字とデザインに落とし込んだ。結果売上に直結した。
6	6歳	5
		内容
7	6歳	1
		内容
		【充実体験】 末っ子で、親戚の中でも一番注目を浴びる存在。可愛がられる。
8	8歳	1
		内容
		【充実体験】 マリオとドラクエのゲームに没頭する。マリオも時間をかけているのか攻略したり上手い。 普段はコツコツ努力が苦手だが、ドラクエのレベル上げはコツコツ出来て、ゲームの中では最強であった。
9	15歳	5
		内容
		【充実体験】 高校でHTMLやCSSなどを習得。掲示板やチャットなどの、設置をしたりも出来るように
10	17歳	5
		内容
		【充実体験】 福岡でも初めての一人暮らし。親元を離れてあれこれ言われなくなり、深夜もふらふら散歩をしたり監視の目がないのが、最高。
11	28歳	5
		内容

	No	年齢	感情の強さ
	<p>【感動体験】</p> <p>フリーランスになって、給料が大幅に増える事に。以外にやってみたら出来て、環境が変わるところも違うのかと。</p> <p>独立なんて、無理だとだいぶ会社内でも否定はされたが、一歩やってみると大した事ない。</p>		
	12歳	2	
	内容		
12	<p>【ワクワク体験】</p> <p>こち亀の両さんを見て、全然勉強しないけども、うまくいっている、破天荒な生き方に、憧れを感じる。ずっと遊んで、色々な事をやって、今でも大好きなヒーローです。両さんの影響で、東京に上京しているきっかけもあります。</p>		
	23歳	4	
	内容		
13	<p>【充実体験】</p> <p>イギリスで、起業している人に初めて出会った。田舎ではないので。未来の事を毎日会話したり、ビジネスの事で議論をしたり、今までそういった刺激がなかった</p>		
	24歳	2	
	内容		
14	<p>【希望体験】</p> <p>リリーフランキーの「東京タワー」の書籍を読んで、可能性を感じる。あの方も若い時は、だらしがなかったり、就職せずにフラフラしていたりしましたが、イラストレーターでうまく行き、適当な事を言っているけども、うまくいっている。これで仕事になるのか！と思った所。俳優業をやる前の話です。講演会にいったら、普通に遅刻してきたり、それがキャラで許されるのは羨ましい。</p>		
	10歳	2	
	内容		
15	<p>【ワクワク体験】</p> <p>ゲームセンターに行くようになる。勉強が好きではないので、こちらに集中をする。早く週末に行きたい！という感情になる。</p>		
16	6歳	2	
	内容		

	No	年齢	感情の強さ
	<p>【ワクワク体験】</p> <p>ゲームがとにかく面白い。マリオやドラクエなどに没頭する。一人で遊べて、次から次に簡単な内容から難しくなるのが楽しい。</p>		
	30歳	4	
	内容		
	<p>【成功体験】</p> <p>17 品川に新築不動産を購入する際に、そのエリアの相場を徹底的に調べた。結果論かもしれないが、売却の時に利益がでた。</p> <p>理由を徹底的に調べた。本を100冊読んで、スクールに3つ通い。ネットに上がっているyoutubeを見た。自分に自信が付くぐらいの理由と答えが分析して見つかった。曖昧な点が少なく、説明が出来る。</p>		
	31歳	3	
	内容		
	<p>【充実体験】</p> <p>18 キックボクシングを習う。個人競技で楽しい。自分のタイミングで言って、自分でトレーニングして、集団でやるのは苦手だと理解しているので、とても良いスポーツを見つける。ランニングや筋トレやサウナなども好き。自分のタイミングで行きたい時に行く。時間を固定は苦手。</p>		
	32歳	2	
	内容		
	<p>19 【充実体験】</p> <p>電車を乗る事が地獄だったので、出来るだけ都心の品川区に引越し。仕事は自転車通勤にするようになってから、ストレスが大幅に減り、仕事の集中力も高まるように。独立したい背景も決まった時間の、電車通勤が嫌だからです。</p>		
	33歳	3	
	内容		
	<p>【希望体験】</p> <p>20 株式会社にする。何も変わっていないが、表面的な内容だけで凄いねと言われる。個人事業主でもちゃんとやってきたつもりだが、会社にしたら、社長なんだねと言われる。何も変わっていないが、田舎の周りの人達は表面しか見ない。多少嬉しいが、少し悲しみもある。評価の仕方が表面だけだと変だと思う。ただ、親戚からも褒められる事はこれまでなかった。</p>		
	21 36歳	4	

	No	年齢	感情の強さ
	内容		
	【感動体験】 賃貸の空き家リフォームにて、フジテレビのイットに出演する。親や親戚に報告する。喜んでいました。自分でYoutubeで撮るのと同じに思えていましたが、やっぱりテレビって影響力強いんだなと実感。小さい頃から少し怖かった親戚の市議会議員の家系のおじちゃんからも頑張っているね！とLINEで数年振りに報告がきた。初めて認めてもらえたと思った。(幼少期は学力に自信がなかったなので、目が気になっていた。)		
22	歳	内容	
23	歳	内容	
24	歳	内容	
25	歳	内容	
26	歳	内容	
27	歳	内容	
28	歳	内容	
29	歳	内容	
30	歳	内容	

	No	年齢	感情の強さ
31	歳		内容
32	歳		内容

[参考：モチベーショングラフのプレビューを表示](#)

ネガティブ体験まとめ ※15個以上

モチベーショングラフからネガティブ体験を15個以上リストアップして記入してください。

※ネガティブ体験の種類・・・「退屈体験」「怒り体験」「絶望体験」「失敗体験」

	No	年齢	感情の強さ
6歳	-3		
	内容		
1	「退屈体験」 ・字を書くのが苦手で、父親が色々なお店を探したらしく、そのままなぞって練習できる漢字ドリルを買ってきた。 強制的にやらされるのがとても嫌だったのと、綺麗に字を書かないといけない理由が嫌で、こっそりゴミ箱に捨てました。その事を今でも言われます。		
7歳	-1		
	内容		
2	「退屈体験」 ・英会話に通う、最初はアメリカ人と会話して楽しかったが、決められた時間で固定されるのが、嫌でいかない時も。 没頭するぐらい楽しい感じではなく、自分の中で優先順位が低かったのかなと。		
9歳	-3		
	内容		
3	「失敗体験」 理科で0点を取って、全員の前で、こんな問題も解けない人はダメだ！みたいな事を理科の先生から言われた。自分は誰にでも解ける問題は、ひっかけ問題だと思って、逆を答えた記憶がある。		
12歳	-5		
	内容		
4	「絶望体験」 ・学校の成績が悪く、兄が良かったので、比べられて、親や親戚から厳しい目で見られる。今でも勉強していれば良かったのにとかわれる。 おじいちゃんにも「東後家の成績じゃない」と言われる。私の実家は、公務員家系で、実家も、親戚もそういう人だらけ。		
5	10歳	-3	
	内容		
	「絶望体験」 ・クラスのリーダーっぽい人が嫌いな人がいて、自分は普通に接して遊んだ		

	No	年齢	感情の強さ
	<p>ら、自分も次の日に昨日遊んでいただろ！標的に合いはぶかれたような。</p> <p>意味がよく分からないが、その嫌われている人が可哀想だなと。人関係が少し嫌だなと思う感じだったと思います。他にもよくそのリーダーっぽい人はやる傾向があって、自分はそういうのはなんでだろうと思うが、集団でクラスにいるとどうしても気を使い、その主張が正しいのかなとか思ってしまう。言い返したり反論はしない。反論すると標的に合うから。</p>		
	11歳	-5	
	内容		
	「絶望体験」		
6	<p>【小学6年生】</p> <p>・勉強が全く嫌いで、公務員家系で、勉強をしないと仕事に就く事が出来ないなど言われたり、集まる親戚も公務員や市議員の人がいたり、その人達は偉い人と一目置かれていたので、ますます自分が勉強が出来ない事に自信を失う。</p>		
	12歳	-5	
	内容		
	「絶望体験」		
7	<p>【中学1年生】</p> <p>・勉強も運動も出来なく、クラスにも馴染めないのが最悪な状態。たまに風邪と嘘を付いて、休んだりしていました。</p> <p>・お祭りに行き、ロケット花火をしたら、親がヤクザの同じ中学3年生の人に目を向けられ、次の日に学校で数人に呼び出しをされる。とてもとても怖い。学校に行きたくない。</p>		
	13歳	-5	
	内容		
	「絶望体験」		
8	<p>【中学2年生】</p> <p>・習い事にここまでで5回いかされる。通っては、成績が上がらないからと親が塾を変更させる。</p> <p>流石に自分も、もう頑張ってもだめなんじゃないかと思い始める。周りの授業を1回聞いただけで、成績がいい人と比べようになり、元々頭が悪い遺伝なんじゃないかと考え始める。</p>		
9	20歳	-5	
	内容		

	No	年齢	感情の強さ
	<p>「絶望体験」</p> <p>【社会人1年目】</p> <p>・憧れのプロのデザイナーへ。怒鳴ったりしてくる代表の方で、徹夜もあったりして、3ヶ月で憧れの仕事を退職。もうWebデザイナーの仕事はきついし自分には無理だと思い、田舎に帰る事に。</p>		
	22歳	-3	
	内容		
10	<p>「怒り体験」</p> <p>【社会人3年目】</p> <p>・人が多い組織だと、人間関係を気にしないといけなくなる。上長の顔色などを伺うのがとても苦手。</p> <p>・会社の一番近い駐車場が空いていたので、停めたら、何で偉くないのに停めるんだと言われる。車を停める場所に、偉いとか偉くないとか考える事がないので、理解がし難い。</p> <p>・毎日決まった時間にいく事が苦痛。</p> <p>・やっぱりフリーで出来ないかと思い始める。</p>		
	25歳	-5	
	内容		
11	<p>「絶望体験」</p> <p>・転職して、8社目。たくさんの会社に行って、自分が理想とする環境がない。馬車馬の用に働くのが嫌です！と言ったりもしていたが、それに慣れていく人は、その環境に慣れないと！と言ったりしてくる。絶対おかしい。ただ週3日や、個人でどうやって稼ぐんだらうと思う。たくさんの会社に行ったが、どれも駄目だ。色々と検索をし始める。妻から知り合いのフリーランスのエンジニアを紹介してもらい、会話する。その当時フリーランスが流行っていたので、連絡を取ったりしてみる。これだったら、自分でいけるのかなと思い始める。これまで25歳で8社いき、どこにも自分の理想がないので、独立しか選択肢がなかった</p>		
	27歳	-5	
	内容		
12	<p>「絶望体験」</p> <p>・毎日、終電の23時頃まで働いて、帰ってからお酒を飲み、次の日は8時に起きて出社。精神的に辛い。</p> <p>・妻ももう辞めた方がいいよ！とアドバイスを受けるが、この業界はこんなもんかなと思い込んでいた。</p>		

	No	年齢	感情の強さ
13	27歳 -3 内容 「怒り体験」 ・正社員の時に、前日に飲み会で、23時まで飲んで、次の日きつかったので、お昼ぐらいいに会社した所、怒られる。 ・23時まで飲んでいたら、家に帰る着くのが24時過ぎて、そこから睡眠を取ったら、次の日いつも通りの会社時間で行くのは無理。 ・他の人は接待で、朝の4時ぐらいいまで飲んでて、次の日も9時に会社していた。人間だとは思えない。		
14	27歳 -3 内容 「退屈体験」 ・毎日終電まで働いても、部長の人を見て、そんなに給料が高くなく、毎日40歳ぐらいいで終電だと、生きてて楽しいのかなというような目で見えるように。将来はこうなりたくないなと強く思った。 ・給料は月2万円上がりましたが、時給換算すると合わないなと。		
15	30歳 -2 内容 「悲しい体験」 ・おばあちゃんの他界。老人ホームに入っていたり、緩やかに亡くなりましたが、最愛であり、味方があった為。		
16	34歳 -1 内容 「絶望体験」 コロナショックがくる。受託よりも案件が少なくなり。就職しないとやばいかもと恐怖を感じる。自分で将来の預貯金などを考えて、ストックをしないと考える。保険などを見直して、固定を削減する事を徹底的に見直しました。		
17	37歳 -3 内容 「失敗体験」 不動産を買って、近所の人とんでもないクレマーに。自分でコントロールが出来なく、運が悪ければ当たってしまうので、リスクマネジメントが出来な		

	No	年齢	感情の強さ
	<p>いなど。5軒中2軒はあったので、まあまあ変な人いる。今は買う前に、探偵の調査会社に入ってもらい、近所を調査してもらっている。</p>		
	36歳	-4	
	内容		
	「失敗体験」		
18	<p>【友人関係との悪化①】会社の特に仲が良かった友人 / 突っかかってくる共通点として、自分の未来と友人の現状とのギャップ</p> <p>会社の仲が良かった人と悪くなり始める。多分不動産関係の事を話したりして、向こうは嫉妬があったのか。お金の話をするのは良くないなあと感じる。また自分は起業したくて、その人はそこまで仕事ができる人ではなくて、キャラでやっている人なので、自分もそこを見ながら安心してたのかなとか思っていました。</p>		
	37歳	-3	
	内容		
	「失敗体験」		
19	<p>【友人関係との悪化②】上京してきた専門学校の友人 / 突っかかってくる共通点として、自分の未来と友人の現状とのギャップ</p> <p>上京してきた仲のいい人からも、「地上げ屋！」などと呼ばれることに。空き家は社会問題にもなっているので、いいビジネスだと思いますが、なぜそういつてくるのか考えると、羨ましかったり、嫉妬があるんじゃないかなと。自分も実績を自慢っぽく会話しているのが引っかかるのかなと。前はそんな事はなかったのですが、ほんの少しずつ自分がうまく行き始めてから、ちょいちょい突っかかってくる人が増えてきました。</p>		
	35歳	-3	
	内容		
	「失敗体験」		
20	<p>【友人関係との悪化③】上京してきた高校の友人 / 突っかかってくる共通点として、自分の未来と友人の現状とのギャップ</p> <p>墨田区で家が近くて仲が良かったのですが、私がフリーランスになってある程度仕事が順調になり始めた時に、通勤がきついで、品川区に引っ越してから、ちょこちょい突っかかってくる事に。品川区に住んでから、周りから何か成功した？とか何回か言われたりしましたが、電車通勤が嫌だから引越しをただけであって、田舎の考え方のバイアスなのかなと。</p>		
21	3歳	-1	
	内容		

	No	年齢	感情の強さ
	母親との暮らしは貧しかったので、あまりいい思い出はない。楽しくなかったような。		
	6歳	-2	
	内容		
22	字を書くのが苦手で、父親が色々なお店を探したらしく、そのままなぞって練習できる漢字ドリルを買ってきた。 強制的にやらされるのがとても嫌だったので、こっそり捨てました。その事を今でも言われます。		
	6歳	-2	
	内容		
23	学校の勉強がなぜ何の為にやるのか理解が出来なかったで、全くやらなかった。興味が全くない。やらない事で周りとの差が開き、自信をなくす時期		
	9歳	-3	
	内容		
24	①習い事3回目：近所の塾 成績が上がらない為、他の塾に入れさせらる。全部の教科から、英会話や夏期講習なども含めて。		
	10歳	-3	
	内容		
25	クラスのリーダーっぽい人が嫌いな人がいて、自分は普通に接して遊んだら、自分も標的に合った		
	11歳	-5	
	内容		
26	勉強が全く嫌いで、公務員家系で、勉強をしないと仕事に就く事が出来ないなど言われたり、集まる親戚も公務員や市議議員の人がいたり、その人達は偉い人と一目置かれていたので、ますます自分が勉強が出来ない事に自信を失う。		
	歳		
27	内容		
	歳		
28			

	No	年齢	感情の強さ
	内容		
29	歳	内容	
30	歳	内容	