

# 【 Selfy 】 トップページ

スタート



ログイン

Selfy

電話番号

パスワード

ログイン

☐ 自動ログイン      パスワードの再設定

アカウント作成

Selfy

新たな関係 / New Rapport

対馬 誉仁   対馬 誉仁   対馬 誉仁   対馬 誉仁

私の関係 / My Rapport

〇〇〇〇株式会社  
〇〇〇〇 〇〇〇〇部  
(メンバー: 〇〇名)

G's Academy  
東京 DEV24期  
(メンバー: 〇〇名)

〇〇大学  
〇〇学部 〇〇ゼミOB会  
(メンバー: 〇〇名)

私のプロフ / My Profile

私の写真	表示	作成・編集	✓ 登録済み
オンの私 / ON	表示	作成・編集	✓ 登録済み
私のトリセツ	表示	作成・編集	! 未登録
オフの私 / OFF	表示	作成・編集	✓ 登録済み
私の素顔図鑑	表示	作成・編集	! 未登録
私のヒストリー	表示	作成・編集	! 未登録

交換  
Exchange

①新たな関係

新たに共有した相手  
(タップしてプロフィールへ)

②私の関係

自分が所属している組織  
(タップしてメンバー一覧へ)

③私のプロフ

自分のプロフィール  
(こちらから作成・編集)

# 【私のプロフィール①】 オンの私 / ON



①仕事時の写真  
スーツ姿など

営業成績3年連続トップ！

対馬 誉仁  
Takahito Tsushima

生年月：1977年10月 出身：日本 / 香川県

## 株式会社セルフイー

代表取締役  
入社：2023年4月

住所：東京都新宿区新宿1-1-1  
電話：03-3333-3333  
FAX：03-4444-4444  
HP：www.selfy.com  
email：takahito.tsushima@selfy.com  
携帯：090-9999-9999

## ■私の経歴 / My Career

〇〇〇〇高校 〇〇学科（2010年4月～2014年3月）  
〇〇〇〇大学 〇〇学部（2010年4月～2014年3月）

〇〇株式会社 〇〇〇部（2010年4月～2014年3月）  
・初配属の営業部で100件の新規開拓を達成  
・会社初の新卒1年目での社長賞受賞  
・実績を評価されて最年少で主任昇進

〇〇株式会社 〇〇〇部（2010年4月～2014年3月）  
・初配属の営業部で100件の新規開拓を達成  
・会社初の新卒1年目での社長賞受賞  
・実績を評価されて最年少で主任昇進

## ■私のモチベ / My Motivation

【貢 献】 誰かの役に立てること  
【スキル】 答えや解決策を見つけ出すこと  
【成 長】 結果を出す努力をすること

## ■私のエピソード / My Episode

過去にこんな大失敗をしました！

大事な商談で取引先に訪問した際、掃除のおじさんだと思ってごみ捨てをお願いしたら・・・なんとその会社の社長さんでした！

## 私のトリセツ / My Manual

②キャッチコピー  
自分を一言で表現  
(12文字以内)

③基本情報  
名刺 + 出身・年齢

④私の略歴  
学歴と職務経歴

⑤私のモチベ  
仕事のモチベーション  
(最大3つ選択)

⑤私のエピソード  
おもしろエピソード  
(選択して記述)

タップして  
「私のトリセツ」へ

## ■目的

- 【誰に】… ビジネスで新たに出会う相手に  
【何を】… 背景を含めた「人物像」を伝えることで  
【どのように】… 会話のきっかけを作り、自分を覚えてもらう

## ■基本情報

- 写真
- 氏名
- ローマ字
- 生年月
- 出身地
- キャッチコピー

## ■所属

- 会社名/職種名/学校名
- 部署/役職/学部・学科・学年
- 入社/入学 年月
- 郵便番号
- 住所
- 電話
- FAX
- HP
- email
- 携帯

## ■学歴

大学院	学科	期間
大学	学部	期間
高校	学科	期間

## ■職歴

会社名	部署名	期間	職務経歴
会社名	部署名	期間	職務経歴
会社名	部署名	期間	職務経歴

## ■私のモチベ（最大3つ選択）

【貢献】 誰か	【スキル】 自分	【協力】 チーム	【成長】 努力	【競争】 勝負	【獲得】 結果
誰かの笑顔を見ること	知識やスキルが身に着くこと	リーダーシップを発揮すること	結果に向けて努力をすること	売上や顧客を増やすこと	何かを手に入れること
誰かの役に立てること	答えや解決策を見つけ出すこと	みんなで協力して取り組むこと	新たなチャレンジをすること	ライバルに打ち勝つこと	地位や年収が上がること
誰かを影で支えること	何かを表現・創造すること	チームをサポートすること	最後までやり抜くこと	駆け引きや交渉すること	新たな人間関係を築くこと

## ■私のエピソード（以下から1つ選択して回答）

- 過去にこんな大失敗をしました！
- 過去にこんな大成功をしました！
- 実はこんな経験があります！
- 実はこんな夢を持っています！
- 実はこんなことに興味があります！
- 実はこんな特技があります！



営業成績3年連続トップ！

対馬 誉仁

Takahito Tsushima

(全て3択)

## 私のトリセツ / My Manual

### 私を伝える10の質問 / 10 Magic Questions!

#### ■チームの皆さんへ / for My Colleague ①同僚向け

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Q1. 初対面は？         | A1. 実は緊張してます       |
| Q2. 誰かに話しかけられるのは？ | A2. 様子を見つつ話しかけてほしい |
| Q3. 自分から話しかけるのは？  | A3. 様子を見つつ話しかけたい   |
| Q4. 誰かに教わるのは？     | A4. 聞いた時には教えてほしい   |
| Q5. 自分が教えるのは？     | A5. 聞かれれば教えたい      |
| Q6. 自分が仕事で困ったら？   | A6. 話だけでも聞いてほしい    |
| Q7. 誰かが仕事で困ったら？   | A7. 話だけでも聞いてあげたい   |
| Q8. ランチの誘いは？      | A8. タイミングが合えば      |
| Q9. 飲み会の誘いは？      | A9. タイミングが合えば      |
| Q10. プライベートの話は？   | A10. 普通に話します       |

#### ■上司の方へ / for My Boss ②上司向け

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| Q1. 仕事の内容は？    | A1. これから広げていきたい      |
| Q2. 仕事のペースは？   | A2. 早くなるよう努力したい      |
| Q3. 仕事の進め方は？   | A3. より良い方法を皆で考えたい    |
| Q4. 指示の頻度は？    | A4. 必要なタイミングでしてほしい   |
| Q5. 指示の細かさは？   | A5. 方針や期日だけ指示してほしい   |
| Q6. 指示の伝え方は？   | A6. 大きな方向性だけ伝えてもらいたい |
| Q7. 報告・連絡・相談は？ | A7. 何か変化があったときに行きたい  |
| Q8. 困ったときには？   | A8. 話だけでも聞いてほしい      |
| Q9. 誤りや失敗は？    | A9. 個別に教えてほしい        |
| Q10. 大きな成功は？   | A10. 個別に褒められたい       |

#### ■部下の皆さんへ / for My Team ③部下向け

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| Q1. 仕事の内容は？     | A1. タイミングを見て任せたい     |
| Q2. 仕事のペースは？    | A2. 私のペースに合わせてほしい    |
| Q3. 仕事の進め方は？    | A3. 困ったら相談してほしい      |
| Q4. 報告や相談の頻度は？  | A4. 必要な時は遠慮なくしてほしい   |
| Q5. 報告や相談の細かさは？ | A5. 何か変化があったときにしてほしい |
| Q6. 報告や相談の伝え方は？ | A6. 必要な時に個別に         |
| Q7. 業務の指示は？     | A7. 必要な時だけ行いたい       |
| Q8. 困ったときには？    | A8. 話だけでも聞いてあげたい     |
| Q9. 不安や不満は？     | A9. 個別に教えてほしい        |
| Q10. うれしいことは？   | A10. 個別に教えてほしい       |

# 【私のプロフ②】 私のトリセツ

## ■目的

- 【誰に】… 仕事や時間を共有する社内外の相手に
- 【何を】… 客観的な自分の「取扱方法」を言語化して伝えることで
- 【どのように】… 無駄な誤解を減らし、対人ストレスを軽減する

### ■チームの皆さんへ（3択）

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Q1. 初対面は？         | A 常にも楽しみです！     |
| Q2. 誰かに話しかけられるのは？ | いつでも話しかけてほしい！   |
| Q3. 自分から話しかけるのは？  | いつでも話しかけたい！     |
| Q4. 誰かに教わるのは？     | 先回りしてアドバイスされたい！ |
| Q5. 自分が教えるのは？     | あれこれ教えてあげたい！    |
| Q6. 自分が仕事で困ったら？   | なるべく助けてほしい！     |
| Q7. 誰かが仕事で困ったら？   | なるべく助けて！        |
| Q8. ランチの誘いは？      | ぜひ誘ってほしい！       |
| Q9. 飲み会の誘いは？      | ぜひ誘ってほしい！       |
| Q10. プライベートの話は？   | なんでも聞いて！        |

### ■上司の方へ（3択）

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| Q1. 仕事の内容は？    | A あれこれ任せられたい！     |
| Q2. 仕事のペースは？   | 常に全速力で走りたい！       |
| Q3. 仕事の進め方は？   | 常によりよく変えていきたい！    |
| Q4. 指示の頻度は？    | 日常的に指示してほしい！      |
| Q5. 指示の細かさは？   | 作業手順まで細かく指示してほしい！ |
| Q6. 指示の伝え方は？   | はっきり明確に指示されたい！    |
| Q7. 報告・連絡・相談は？ | 日常的に行いたい！         |
| Q8. 困ったときには？   | なるべく助けてほしい！       |
| Q9. 誤りや失敗は？    | はっきり指摘されたい！       |
| Q10. 大きな成功は？   | 皆の前で称賛されたい！       |

### ■部下の皆さんへ（3択）

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Q1. 仕事の内容は？     | A どんどん任せたい！      |
| Q2. 仕事のペースは？    | どんどん先読みして進めてほしい！ |
| Q3. 仕事の進め方は？    | 常に判断を確認してほしい     |
| Q4. 報告や相談の頻度は？  | 日常的に報告してほしい！     |
| Q5. 報告や相談の細かさは？ | 進捗状況を細かく報告してほしい！ |
| Q6. 報告や相談の伝え方は？ | ミーティングでまとめて      |
| Q7. 業務の指示は？     | 細かく日常的に行いたい！     |
| Q8. 困ったときには？    | できる限り助けて！        |
| Q9. 不安や不満は？     | 積極的に伝えられたい！      |
| Q10. うれしいことは？   | 皆と一緒に共有したい！      |

- B
- 実は緊張してます  
様子を見つつ話しかけてほしい  
様子を見つつ話しかけたい  
聞いた時には教えてほしい  
聞かれれば教えたい  
話だけでも聞いてほしい  
話だけでも聞いてあげたい  
タイミングが合えば  
タイミングが合えば  
普通に話します

- B
- これから広げていきたい  
早くなるよう努力したい  
より良い方法を皆で考えたい  
必要なタイミングでしてほしい  
方針や期日だけ指示してほしい  
大きな方向性だけ伝えてもらいたい  
何か変化があったときに行きたい  
話だけでも聞いてほしい  
個別に教えてほしい  
個別に褒められたい

- C
- できれば避けたい  
あまり話しかけられたくない  
あまり話しかけたくない  
自分以外に聞いてほしい  
そっと見守ってほしい  
そっと見守りたい  
一人で過ごしたい  
できれば不参加で  
なるべく避けたい
- C
- 役割だけを忠実に果たしたい  
チームのペースで進めたい  
これまでの方法に従いたい  
できるだけ少なくしてほしい  
全て丸投げしてほしい  
確認しながら決めてほしい  
問題が起きたときだけ行いたい  
そっと見守ってほしい  
気づかせるよう助言してほしい  
特に何も必要ない
- C
- 役割を忠実に果たしてほしい  
チームのペースに合わせてほしい  
自分で判断して進めてほしい  
できるだけ少なくしてほしい  
問題が起きたときだけにしてほしい  
メールで伝えられたい  
なるべく少なくしたい  
そっと見守りたい  
気づかせるよう工夫してほしい  
特に何も必要ない

# 【私のプロフィール③】 オフの私 / OFF



対馬 誉仁  
Takahito Tsushima

生年月：1977年10月 出身：日本 / 香川県

- ・居住エリア . . . 東京都 新宿区
- ・家族構成 . . . 妻と子供
- ・趣味 . . . 水泳、スポーツ観戦
- ・睡眠時間（平日） 6時間
- ・睡眠時間（休日） 8時間

 <https://www.facebook.com/selfy/>  
 <https://www.instagram.com/selfy/>  
 <https://www.twitter.com/selfy/>

## ■私のお気に入り / My Favorite

休日の過ごし方

興味関心のあること

ハマっているもの

最近好きになったもの

大切にしているもの

自慢のコレクション

一番高価な買い物

尊敬する人や憧れの人

私の素顔図鑑 / My Truth

私のヒストリー / My History

①休日の写真  
趣味の写真など

②基本情報  
プライベート

③私のお気に入り  
時間、モノ、コト、ヒト  
(自由記述)

タップして  
「私の素顔図鑑」へ

タップして  
「私のヒストリー」へ

## ■目的

- 【誰に】… ビジネスで出会った相手に
- 【何を】… 自分の「好きなこと」を伝えることで
- 【どのように】… 人間的な部分を知り、自分に親近感を持ってもらう

## ■基本情報

- ・写真
- ・居住エリア
- ・家族構成
- ・趣味
- ・睡眠時間（平日）
- ・睡眠時間（休日）

- ・ Facebook
- ・ Instagram
- ・ Twitter

## ■私のお気に入り

- |              |       |
|--------------|-------|
| ・ 休日の過ごし方    | 時間    |
| ・ 興味関心のあること  | コト    |
| ・ ハマっているもの   | コト    |
| ・ 最近好きになったもの | コト    |
| ・ 大切にしているもの  | モノ（質） |
| ・ 自慢のコレクション  | モノ（量） |
| ・ 一番高価な買い物   | モノ（値） |
| ・ 尊敬する人や憧れの人 | ヒト    |





対馬 誉仁  
Takahito Tsushima

## 私の素顔図鑑 / My Truth

### ■私の日常 / My Usual

あいさつ・・・されたら返します  
SNS・・・見るだけです  
LINE・・・既読スルーもします  
メール・・・レスが遅いです  
歩くスピード・・・普通くらいです  
食べるスピード・・・普通くらいです  
運動・・・たまにしています  
酒・・・嗜む程度です  
タバコ・・・嗜む程度です  
ギャンブル・・・嗜む程度です

### ■私の価値観 / My Values

仕事とは・・・生活のために必要なもの  
家族とは・・・当たり前の空気のようなもの  
恋愛とは・・・ときどき落ちるもの  
結婚とは・・・多様であっていいもの  
友達とは・・・ときどき時間を共有するもの  
お金とは・・・必要のために稼ぐもの

### ■私の性格（実は〇〇） / My Character

【対人関係】人見知り  
【状況対峙】チャレンジャー  
【行動傾向】じっくり考える

### ■私の自画像 / My Portrait

自分の性格をひとことで！

自分自身の好きな部分

自分自身の嫌いな部分

密かな悩みやコンプレックス

# 【私のプロフィール④】

# 私の素顔図鑑

## ■目的

- 【誰に】・・・自分に興味を持ってくれた相手に  
【何を】・・・自分で自分の「内面」を言語化して伝えることで  
【どのように】・・・より深い本質的な部分から、自分を理解してもらう

## ①私の日常 日常の行動傾向 (3択)

### ■私の日常（3択）

あいさつ	自分からします	されたら返します	実は苦手です
SNS	よく発信します	見るだけです	やってません
LINE	ほぼ返信します	既読スルーもします	やってません
メール	すぐに返信します	普通に返信します	やってません
歩く速さ	人より早いです	普通くらいです	人より遅いです
食べる速さ	人より早いです	普通くらいです	人より遅いです
運動	よくしてます	たまにしています	ほとんどしません
酒	よく飲みます	嗜む程度です	飲みません
タバコ	よく吸います	嗜む程度です	吸いません
ギャンブル	よくやります	嗜む程度です	やりません

### ■私の性格（最大3つ選択）

#### 【対人関係】

対面	人見知り	社交的
集団	さみしがり	一人が好き
関係	頼りたい	頼られたい
勝負	競争が苦手	負けず嫌い

#### 【対物関係】

対物	大雑把	几帳面
清潔	ずぼら	きれい好き
収集	断捨離好き	コレクター
価値	チープ好き	高級好き

#### 【状況対峙】

緊張	あがり症	図太い
恐怖	怖がり	スリル好き
変化	安定志向	チャレンジャー
困難	あきらめが早い	粘り強い

#### 【行動傾向】

外出	出不精	外出好き
初動	じっくり考える	すぐに行動する
継続	飽きっぽい	探求好き
速度	おっとり	せっかち

#### 【内面感情】

喜怒	怒りっぽい	穏やか
哀楽	泣き虫	笑い上戸
過去	失敗を引きずる	切り替えが早い
自己	コンプレックスの塊	自分大好き

## ②私の価値観 人生の基本価値観 (3択)

## ③私の性格 実は〇〇なんです (最大3つ選択)

### ■私の自画像

自分の性格をひとことで！  
自分自身の好きな部分  
自分自身の嫌いな部分  
密かな悩みやコンプレックス

### ■私の価値観（3択）

仕事とは	生きがいややりがい	生活のために必要なもの	つらく苦しいもの	できればやりたくないもの
家族とは	なくてはならない大切なもの	当たり前の空気のようなもの	あまりいい思い出のないもの	特に必要のないもの
恋愛とは	常にしてほしいもの	ときどき落ちるもの	あまり縁がないもの	それほど興味がでないもの
結婚とは	してみたい／して欲しいもの	多様であっていいもの	既に過去のもの	それほど興味がでないもの
友達とは	ずっと変わらないもの	ときどき時間を共有するもの	時間と共に変わるもの	それほど興味がでないもの
お金とは	稼ぐのが楽しいもの	必要のために稼ぐもの	あまり縁がないもの	それほど興味がでないもの

## ④私の自画像 自分の性格や悩み (自由記述)

# 【私のプロフィール⑤】 私のヒストリー



対馬 誉仁  
Takahito Tsushima

## 私のヒストリー / My History

### ■私のヒストリー / My History

幼少期の思い出

学生時代の自分

初めて社会に出たとき

転職の経験

人生の転換点

将来の夢やビジョン

### ■目的

- 【誰に】… 自分に興味を持ってくれた相手に
- 【何を】… 自分で自分の「生い立ち」を言語化して伝えることで
- 【どのように】… 1つのストーリー（＝誕生秘話）として、自分に共感してもらう

①私のヒストリー  
これまでの思い出  
（自由記述）

### ■私のヒストリー

- ・ 幼少期の思い出
- ・ 学生時代の自分
- ・ 初めて社会に出たとき
- ・ 転職の経験
- ・ 人生の転換点
- ・ 将来の夢やビジョン

# 【私のプロフ】 共有する

## メンバー一覧

〇〇〇〇株式会社

〇〇〇〇 〇〇〇〇部  
(メンバー: 〇〇名)

加入する組織名

会社や部署など任意の組織単位でメンバー同士の相互閲覧を可能にする

### ■共有方法

#### 管理者

事前に組織アカウントの作成を行う

#### メンバー

- ①自分のアカウントを作成する
- ②組織の管理者に加入承認を依頼する
- ③承認されればメンバーに追加されて相互閲覧が可能となる

### ■表示方法

トップ画面に所属組織が表示される

組織名をタップするとメンバー一覧へ

メンバーをタップすると各人のプロフィールへ

営業成績3年連続トップ!

対馬 誉仁

Takahito Tsushima

個人をタップして  
「プロフ」を閲覧

信号のない離島出身

対馬 誉仁

Takahito Tsushima

猫10匹飼ってます!

対馬 誉仁

Takahito Tsushima

放浪旅行で死にかけた!?

対馬 誉仁

Takahito Tsushima

エクセルの達人★

対馬 誉仁

## 交換・送信

# 【私のプロフィール】 交換する

お互いに承認した特定の相手との相互閲覧を可能にする

## ■交換方法

- ①自分のアカウントを作成する
- ②QRコードまたはメール添付により相手にリンクを開いてもらう
- ③承認されれば交換相手として相互閲覧が可能となる

## ■表示方法

トップ画面に所属組織が表示される  
組織名の一番下にある「交換相手」をタップするとメンバー一覧へ  
メンバーをタップすると各人のプロフィールへ



対馬 誉仁  
Takahito Tsushima

交換する / Exchange

### 【 QRコード読取 】

送信相手のスマホカメラで読み取ってもらう



### 【 ドメイン送信 】

リンクをコピーしてメールなどで送る

コピー