

# 〇〇さん棚卸し自己分析シート

## 小学校入学前

現在のあなたの性格や行動パターン、趣味傾向、ライフスタイルなどに影響を及ぼしていませんか？ 全て記入した後で、関連のあるものをつないで、コメントを入れてみましょう。また「この期間を通して学んだこと、理解したことなど総括」でまとめてみるのもいいでしょう。

- 出身地・生活した場所
- 家族構成
- 性格・身体的特徴など
- 習い事
- 得意なこと・強み
- 好きなこと
- 成功したこと
- 苦手なこと
- 失敗したこと
- 事件・出来事・エピソード
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

地元のこと詳しい、人脈があるなど何かあるか？ 現在の自分の性格や思考に影響していませんか？

思考、性格など、家族の言葉や教育方針が影響していませんか？

自分の性格から、どんな価値提供ができそうですか？

## 小学校

小学校入学前よりも更に、現在のあなたの性格や行動パターン、趣味傾向、思考のパターンを形成している時期だと思います。全て記入した後で、関連のあるものをつないで、コメントを入れてみましょう。また「この期間を通して学んだこと、理解したことなど総括」でまとめてみるのもいいでしょう。

- 事件・出来事・エピソード
- 習い事
- 得意なこと・強み
- 好きなもの・こと、褒められたこと
- 学校の成績・学んだこと・好きな教科
- 苦手なこと・弱み、嫌いな教科
- 資格取得など
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

思春期に入り、気づいた問題点や不条理なことなどが出てくる頃です。思い出せたら書いてみてください。その後のあなたの思考や行動の基礎になっているかもしれません。

## 中学校

- 生活した場所
- 家族構成
- 性格・身体的特徴など
- 事件・出来事・エピソード
- 苦手なこと・弱み
- 資格など
- 学校の成績・学んだこと・好きな教科
- 好きなもの・こと、褒められたこと
- 習い事・部活
- 得意なこと・強み
- 気づいた問題点
- 失敗したこと
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

高校から大学と、大人に近づく時期が、現在のあなたの性格、趣味嗜好などが固まっていく時期だと思います。

## 高校

- 生活した場所
- 性格・身体的特徴など
- 苦手なこと・弱み
- 資格など
- 学校の成績など
- 好きなもの・こと、褒められたこと
- 習い事・得意なこと・部活
- 事件・出来事・エピソード
- 成功したこと
- 失敗したこと
- 気づいた問題点
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

## 専門学校・短大・大学など

- 生活した場所
- 性格・身体的特徴など
- 苦手なこと・弱み
- 資格など
- 学校の成績など
- アルバイト
- 気づいた問題点
- 好きなもの・こと、褒められたこと
- 習い事・得意なこと・サークルなど
- 事件・出来事・エピソード
- 成功したこと
- 失敗したこと
- この期間を通して学んだこと、導き出される理念など

## 社会人1

- 生活した場所
- 性格・身体的特徴など
- 職歴 (副業含む)
- 仕事などで身につけたもの
- 資格など
- 気づいた問題点
- 好きなもの・こと、褒められたこと、感謝されたこと
- 習い事・得意なこと
- 成功したこと
- 失敗したこと
- 苦手なこと・弱み・悩み
- 事件・出来事・エピソード
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

自分自身を洗い出すことで、「つまり自分はこういう性格・性質だ」「こういう役割に断つことが多い」と分析したり、まとめてみましょう。

どんな仕事でも、副業をしていく中で価値提供できることはありませんか？

資格を副業に生かせるか？ 資格を取得するための勉強をする中で、得られたものはありますか？ (集中力や時間の使い方など)

副業にかかわらず、日常生活を送る上で気づいたこと、問題点を洗い出します。問題点を避けてあなたの理念が揺れませんか？ 自分が解決できることはないか？ を考えてみましょう。

好きなこと、強かに褒められたことを発信できませんか？ 代わりにやっとなげられないか？ 教えられるか？ 希少性はあるか？ 需要があるか？ を考えてみましょう。

習い事で得られたものは何か？ 副業に生かせるものはありますか？

どうやって成功したのか？ どう努力して成功したのか？ など振り返り下げてみてください。あなたのターゲットへの価値提供になりますか？

失敗したことも乗り越えれば実績になり、コンテンツになります。また失敗したくない人には、貴重な体験になります。更に失敗から学んだことも価値提供になります。あ

苦手なことを克服した経験があるなら、それをコンテンツにして、悩んでいる人の悩み解決になります。弱みを別の角度から見たい。長所に置き換えられますか？ あなたの悩みはターゲットの悩み解決になりますか？ コンテンツになりそうなテーマはありますか？

事件や出来事自体がコンテンツになりませんか？ また事件や出来事から受けることなどありますか？ 出来事を前向きにとらえることで、似たような経験をしている人を助ますことはできませんか？

自分が気づかなかった自分の側面、案外言い当てるか？ などあります。ここから自分の強みや差別化につながる特徴が見つかるかもしれません。また16Personalitiesやストレスファインダーなどの最新の結果も盛り込んでみましょう。

## 社会人2

- 生活した場所
- 性格・身体的特徴など
- 職歴 (副業含む)
- 仕事などで身につけたもの
- 苦手なこと・弱み
- 副業
- 資格など
- 気づいた問題点
- 習い事
- 好きなもの・こと、褒められたこと、感謝されたこと
- 事件・出来事・エピソード
- 成功したこと
- 失敗したこと
- 悩み
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など

## 社会人3

- 生活した場所
- 家族構成
- 職歴
- 仕事などで身につけたもの
- 気づいた問題点
- 性格・身体的特徴など
- 習い事・得意なこと
- 苦手なこと・弱み
- 資格など
- 会社の評価など
- 事件・出来事・エピソード
- 成功したこと
- 失敗したこと、悩み
- 人に言われた言葉
- この期間を通して学んだこと、理念など