

無意識の認知特性から自己理解を深める

自己評価100点の人生設計ワークシート

自己評価100点とは「自分がどう在るかを自分自身で認め
決めている状態」

このワークシートではその土台に立ってあなただけの「自分
基準のゴールの種」に出会います

自己評価100点の人生設計セミナー&ワーク | STEP 2

SPECIAL GIFT
無料プレゼント

by プロコーチ 中原 宏幸
自分発！人生攻略チャンネル / Ver.1.0 (2026)

P.0 | このワークシートの使い方

- 正解・不正解はありません。今のあなたに、素直に書いてください。
- 単語だけ、箇条書きだけで大丈夫です。きれいに書く必要はありません。
- 書けないところは、飛ばして、次に進んでください。
- 動画のワークの場面で、動画を止めて書いてください。
あとから書いても大丈夫です。
- 書いた内容は、あとで見返して、書き直してOKです。

このワークシートで目指すこと

自己評価100点とは「自分がどう在るかを、自分自身で認め、決めている状態」です。
このワークシートでは、その土台に立って、あなただけの「自分基準のゴールの種」に出会います。

ページ	内容	動画の場面
P.1	30の問いの結果メモ	パート2
P.2	気になる領域を、ひとつ選ぶ	パート4 ワーク2
P.3	本当は、どうしたいか	パート4 ワーク3
P.4	「ゴールの種」を見つける	パート4 ワーク4
P.5	今週の小さな一歩	クロージング

P.1 | 30の問いの結果メモ

「あなたの自己評価を測る30の問い」の結果を、書き留めましょう。まだ採点していない方は、先に採点してください（特典ページのPDFから）。

「はい」の合計の数

() / 30

いちばん「はい」が多かったカテゴリー（○をつけてください）

A 成果・結果への依存 / B 比較のクセ / C 評価・反応への感度
D 失敗との付き合い方 / E 日々の選択の基準 / F 理想と現実の一致度

気づいたことを、一言だけ

※ これは診断ではなく、今の傾向を知るためのものです。「はい」が多くても、問題ではありません。これから内側基準に戻る余地が、それだけたくさんあるということです。

P.2 | 気になる領域をひとつ選ぶ

① 今、いちばん気になる領域を、ひとつだけ選んでください（直感でOKです）

- ☐ 仕事・キャリア ☐ 人間関係 ☐ 時間の使い方 ☐ お金の使い方
☐ 健康・暮らし方

② その領域で、「誰かに、どう見られるか」「どう思われるか」を気にして、選んでいること・やっていること・我慢していることを、書き出してください
(3つ出れば十分です。単語でOK)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

③ いくつ出てきましたか？

() 個

立ち止まって、考えてみてください

選んだのは、5つの領域のうち、たった1つです。その1つだけで、これだけありました。
他の4つの領域にも、同じくらいあるとしたら……
それらが、あなたが自由に生きるチャンスを、遠ざけているとしたら。

④ 書き出したものの中から、ひとつ選んで、考えてみてください

「この基準は、いつ、誰から、受け取ったものだろう…」

※ 責める必要はありません。これまでの人生で、自動運転を使ってきただけです。気づいたら、もう選べます。

P.3 | 本当は、どうしたいか

① P.2で書き出したものの中から、手放したいもの、いちばん気になるものを、ひとつだけ選んで、書いてください

② もし、誰の目も気にしなくていいとしたら、ここで、本当は、どうしたいですか？
(一言でOKです)

(例：断りたい／休みたい／意見を言いたい)

③ ②を、あなたの「内側基準」の言葉にしてみてください

「〇〇を大切にしたい」「〇〇な自分でいたい」

(うまく書けなければ、②のままで大丈夫です)

※ この言葉は、完成品ではありません。今の時点の、仮の言葉です。何度でも、書き直してOKです。

P.4 | 「自分基準のゴールの種」を見つける

ゴールは、探すものではなく、出会うものです。3つの質問に、それぞれ一行ずつで教えてください。出てこなければ、飛ばして大丈夫です。

質問① | 止められても、ついやってしまうことは、何ですか？

質問② | 無邪気に「面白そう」と感じる瞬間は、どんな瞬間ですか？

質問③ | 結果を気にしなくていいとしたら、理想の1日は、どんな1日ですか？（一言でOKです）

3つの答えを見比べて、似ている言葉、繰り返し出てくる言葉に、○をつけてください

あなたの「自分基準のゴールの種」を、一言で書き留めてください

私は、（ ）のとき、自分らしい。

※ 見つからなかった方も、大丈夫です。数日経ってから、もう一度見返してみてください。種は、何度でも出会い直せます。

P.5 | 今週の小さな一歩

今週、次のどちらか一つを、やってみましょう。

□ ① 今日書いた内側基準の言葉を、小さく一度だけ、使ってみる
(例：小さな頼まれごとを一つ断る／会議で一言だけ意見を言う)

□ ② 今日のゴールの種に関わる、やったことのない小さなことを、10分だけ、時間を使って試してみる
(例：詳しい人に一つ質問する／関連する本を一冊開く)

今週やってみること：

振り返り

- ・ 自己評価100点とは、自分がどう在るかを、自分自身で認め、決めている状態でした
- ・ 自分基準に戻る4ステップは、①自覚する ②検証する ③定義する ④実践する でした
- ・ 今日①～③を実際に書き、④につながる小さな一歩と、自分基準のゴールの種を見つけました

次のステップ

この種を、ゴールとして具体化して、行動に落としとしていく。一人では見えない盲点に気づく。そこは、一緒に進めると、早く、確かに進める部分です。もっと深めたいと感じた方は、体験セッションもご検討ください。あなたの「ゴールの種」を、一緒に見ていきましょう（ショップのリンクから、ご案内しています）。

お疲れさまでした。ここまで書いてくださったあなたは、もう自己評価100点の人生設計の土台に、実際に足を踏み入れています。