第2回　テーマ設計 *01*

自分を知る

セルフファインディング ワーク

2026.10.3（土）6:00〜



今日の流れ

自分のことを、言葉にする時間



01

なぜ
自分を知るの？



02

自分を知る
5つの問い



03

仁美さんの
ワークを見る



04

表と裏は
ひとつ



05

情熱の源と
メッセージ

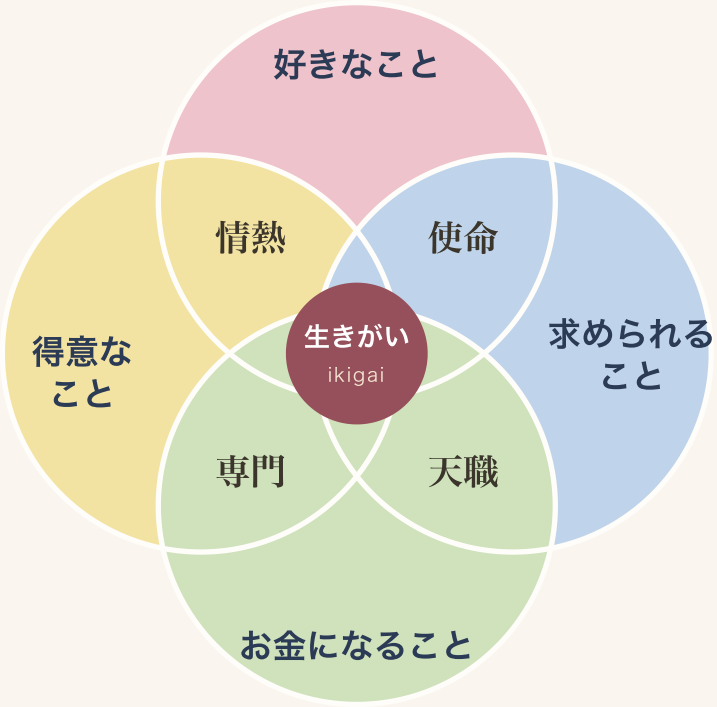
正解はありません。 思ったまま で大丈夫です

テーマが決まる場所

4つが重なるところが、生きがい

足りないのは　求められること
満足感はあるけど、
どこか無意味に感じる

足りないのは　好きなこと
生活は快適だけど、
ふと虚しくなる



足りないのは　お金
楽しくて充実しているけど、
お金にならない

足りないのは　得意なこと
ワクワクはあるけど、
この先に不安がある

今日は上の2つ、 好きなこと・得意なこと を見つけます

どの分野で仕事にする？

人がお金を払う悩みは、4つの分野に集まる

FARMの法則

F
Finance
お金
収入を増やしたい・節約・副業・家計や売上の管理

A
Ambition
夢・自己実現
起業・キャリア・スキルアップ・やりたいことを叶える

R
Relation
人間関係
夫婦・子育て・職場・恋愛や婚活・お客様との関係

M
Medical
健康・美容
ダイエット・美容・体の不調・心の元気

自分を知るのは、強みを活かして、どの分野で戦うかを絞るため

なぜ自分を知るの？

自分を知ると、迷わなくなる

01



何のためにやるかが
はっきりする

迷いが消える

02



発信もオファーも
しんどくなくなる

行動が速くなる

03



人と比べず
自分の物差しで進める

焦らなくなる

ちょっと考えてみてください

「自由」って、
あなたにとってどういうことですか？

誰かの「自由」をそのまま借りると、
あれもこれも欲しくなって、ブレてしまいます。
自分の言葉で言えると、選ぶものが決まります。

いちばん大切なこと

考えていること・感じていることに
気づいて、言葉にする

01



気づく

いつもスルーしていること

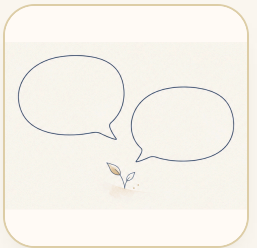
02



考える

なぜそう感じたの？

03



言葉にする

見えると扱える

ワークの形は **何でもいい** 。きっかけになれば十分です

言葉にする、2つの方法

書くことと、話すこと



ノートに
書き出す

頭の中が見える



話して、
返してもらう

質問で深まる

- マインドアップ音声を聞いて**思ったこと**を、アウトプット欄やLINEに
- 身近な人に「**私のいいところを3つ教えて**」と聞いてみる

自分を知る、5つの問い

いろいろな角度から、自分を見る

1. わたしは どんな人？
2. やりたい こと
3. やりたく ないこと
4. できる こと
5. 情熱

全部に答えなくて大丈夫。 響いたもの から

問い 1　わたしはどんな人？

自分を、外から眺めてみる

- Q 無意識にやってしまうことは？
- Q 自分の性格を言葉にすると？
- Q いいところ、苦手なところは？
- Q 大事にしている価値観は？
- Q よく言う口ぐせは？
- Q どんな人と一緒にいることが多い？

問い 2　やりたいこと

心が動く瞬間に、ヒントがある

- Q どんなときにワクワクする？
- Q どんなときに幸せを感じる？
- Q 気分が上がる瞬間は？
- Q 憧れの人は？その人のどこが好き？
- Q 行ってみたい場所は？
- Q 心が揺さぶられたのはどんなとき？

憧れる人の 共通点 に、本当の願いが出ます

問い 3　やりたくないこと

「イヤ」の裏に、大切なものがある

- Q どんなときにイライラする？
- Q うらやましいと感じるのは？
- Q いま我慢していることは？
- Q 不安になるのはどんなとき？
- Q 今の仕事、お金がなくてもやる？
- Q これだけは譲れないことは？

「満員電車はイヤ」の裏には、 自分のペースで働きたい がある

問い ４　できること

当たり前にできることほど、価値になる

- Q なぜ、その仕事を選んできた？
- Q 仕事でほめられたことは？
- Q うまくいくときのパターンは？
- Q 人より簡単に、自然にできることは？
- Q いちばんやりがいを感じたのは？
- Q 大人になって夢中になったことは？

大きくではなく、 細かく 見るほど選ばれる理由になる

問い 5　情熱

これまでの道のりに、原点がある

- Q 大変だったときを、どう乗り越えた？
- Q コンプレックスから生まれたものは？
- Q 時間を忘れて考えられることは？
- Q やり遂げたと思えることは？
- Q 大切な人に、ひとつだけ伝えるとしたら？

今日見つからなくて大丈夫。 頭の片隅に 置いておく

仁美さんのワークから

まずは、全体をさらっと見る

記入ページを画面共有して、上のタブを順番に開いてください

1

人生

人生の波・仕事の経歴

2

価値観

心が動いた瞬間・3つの言葉

3

強み

自然にできること

4

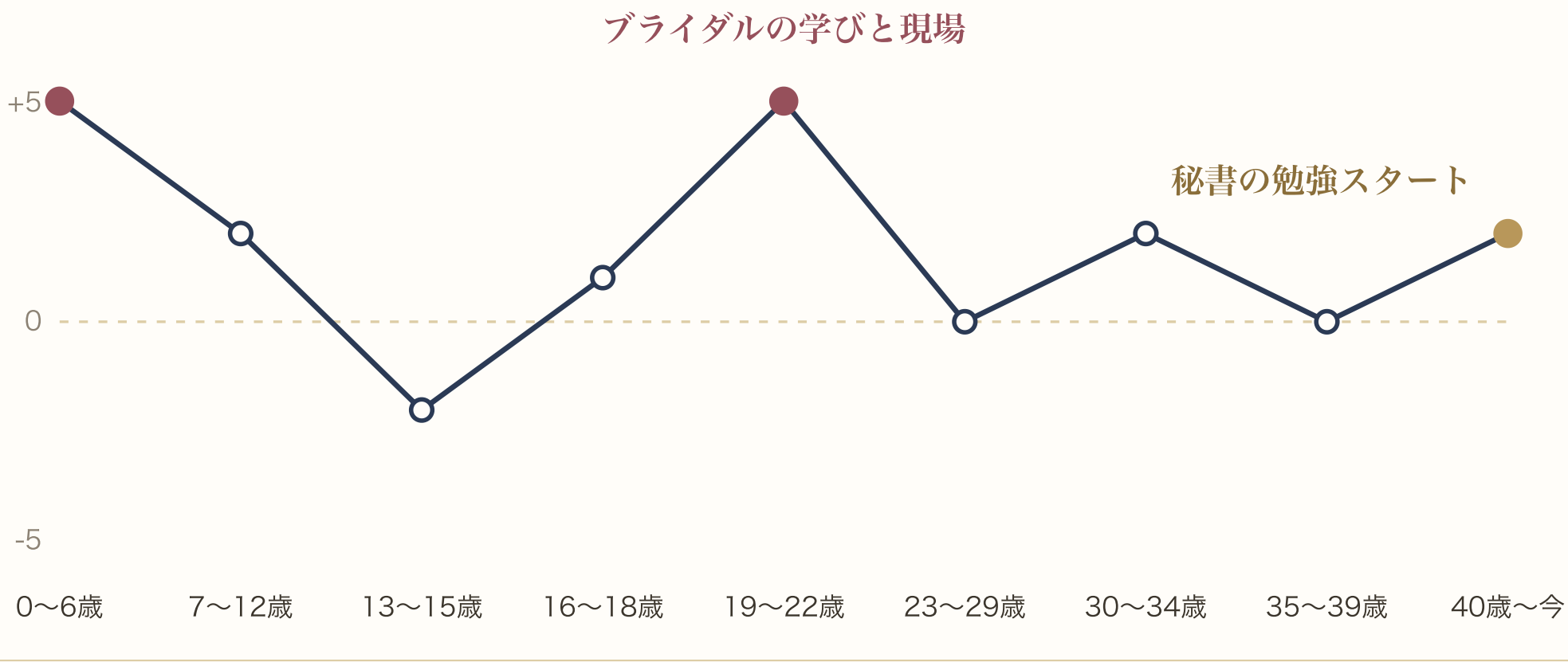
本音

手放したいこと・やりたいこと

読み返して、 気づいたこと をひとことずつ

仁美さんのワークから

人生の波を、一緒に眺める



2つの「+5」に、 共通していること は何でしょう？

仁美さんのワークから

いつも、晴れの日を裏で支えてきた

パーティーの設営・配膳　撮影アシスタント・カメラマン　花嫁のアテンド　披露宴の音響打ち合わせ　デザイン会社の事務・撮影・インスタ

「担当で
よかった」

言ってもらえた言葉

進行表を
頭に入れて動く

本番に強い

パートナーの
苦手を担う

秘書の原点

自然にできることは、「段取り」

仁美さんのワークから

選んだ3つの価値観

感謝　笑顔　自由

5つまで：つながり・感謝・笑顔・丁寧さ・自由

- この3つを選んだ**理由**は？　それぞれ、思い浮かぶ**場面**は？
- 仁美さんの「自由」は、**何からの自由**？　時間・場所・ルール・お金

仁美さんのワークから

手放したいことと、本当はやりたいこと

手放したいこと

- 献立を考える
- 意味のないスマホ時間
- 子どもの習い事の送迎
- 余白のない生活

本当はやりたいこと

- 朝5時に起きる
- ひとり時間に本を読んで、書きものをする
- 家の断捨離
- 子どもたちと、ゆっくり話す
- お金を気にせず、のんびり家族時間

両方に共通しているのは、「余白」かもしれません

表と裏はひとつ

強く心が動くところに、大切なものがある

許せないこと	＝	それだけ大事なこと
コンプレックス	＝	本当は欲しいもの
やりたくないこと	＝	大切にしたい価値観

どうでもいいことには、 心は動かない

表と裏はひとつ

弱みだと思っていることは、魅力の裏側

引っ込み思案	＝	人の気持ちに気づける
心配性	＝	準備がていねい
計画を立てない	＝	思い切って動ける

人は長所で尊敬され、弱みで愛される

いちばんのゴール

情熱の源を見つける

01



情熱の源

あると幸せ、ないとつらい

02



ビジョン

それが叶った世界

03



メッセージ

一緒に行きませんか

メッセージが、 **発信と商品の源** になります

ひとりでは見えないから

自分を見るには、鏡がいる

自分の顔は、鏡がないと見えません。

考えていることも同じで、

話したり、発信したりして、はじめて見えてきます。

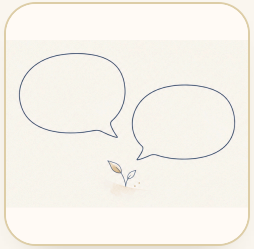
今日のこの時間が、仁美さんの鏡です。



今日のアウトプット

ひとつだけで、大丈夫

01



今日の気づきを
ひとことLINEで

言葉にする

02



身近な人に
いいところ3つを聞く

鏡をつくる

03



取扱説明書を
AIでつくる

送ってもらえたら

見つけた言葉は、 これからのテーマの土台 になります

仁美さんのワークから見えたこと

仁美さんなら、こんなことで役に立てる

これまでの仁美さん

結婚式の晴れの日を、裏で支えてきた
設営・花嫁のアテンド・音響の打ち合わせ

段取りが自然にできる
必要な物リスト、進行表を頭に入れて動く

見せ方がわかる
カメラマン7年・デザイン・インスタ投稿

「担当でよかった」「苦手を担えた」
人から返ってきた言葉

大切にしているのは**感謝・笑顔・自由**

だから、こんな支え方ができそう

講座やイベントの
準備と当日の進行

やることを洗い出して
スケジュールに整える

写真・デザイン・インスタで
見せ方を整える

初めましてのお客様に
安心してもらうやりとり

起業家さんの
苦手な事務を引き受ける

これまでの経験が、 ぜんぶ秘書の仕事 につながっています

ここから

支える人の
「自分を知る」を、一緒に

今日、仁美さんが体験したことは、

そのまま、これから支える起業家さんにも使えます。

今度は、仁美さんが鏡になる番です。



聞く側の心構え

答えは、相手の中にある



教えない、
決めつけない

相手の言葉を待つ



評価しない、
比べない

安心して話せる場所



話すのは
相手が8割

聞く時間を長く



聞いたことを
そのまま返す

鏡になる

簡単なやり方

5つのステップで、一緒に見つける

01

事前ワークを書いてもらう

人生の波・価値観・強み

02

読んで、仮説を持つ

共通点や、くり返す言葉

03

対話で深める

空欄や気になる所を聞く

04

言葉にして返す

「こう聞こえました」

05

1枚にまとめて渡す

見える形で、自信に

今日の流れが、 そのままお手本 です

想いを引き出す聞き方

質問は少なく、一段ずつ深く

- Q 「それって、どういうことですか？」
- Q 「なぜ、そう思ったんですか？」を3回
- Q 「そのとき、どんな気持ちでした？」
- Q 「たとえば、どんな場面ですか？」
- Q 「いま、○○って言いましたね」
- Q 沈黙は、考えている時間。待つ

出来事より、 そのときの気持ち に想いが隠れています

気をつけたいこと

安心して話せるから、本音が出る

- 聞いた内容は**外に出さない**。最初に約束しておく
- アドバイスより先に、**まず受け止める**
- 最後は「**あなたなら、こんなことで役に立てる**」を一緒に見つける

想いを言葉にできる秘書は、 **起業家さんの心強い右腕** になります

なぜ、自分を知るワークが必要？

売れる分野だけで選ぶと、続かない

売れる分野だけで選ぶと

本当は好きじゃないことを続ける

大切にしたくない価値観で働く

自分の軸とズレて、しんどくなる

だんだん、仕事が続かなくなる

自分を知ってから選ぶと

想いと価値観に合う仕事を選べる

心地よく、続けていける

発信の想いがブレない

その人らしさで、選ばれ続ける

FARMで分野を見て、 自分の軸 で選ぶ

今日のまとめ

セルフファインディングワークは、
自分の軸を見つけるワーク

01

コンセプトに つながる

今日のワークから出てきた、ヒントワード

段取り / 誰かを陰で支えてきた経験 / 晴れの日の裏方 / 安心して本番を迎えられる / プランニング / 心の余白 / デザイン・見せ方 / 写真 / 初めましての安心感 / 苦手を引き受ける / 「担当でよかった」 / 感謝・笑顔・自由

02

発信の想いが ブレなくなる

「わたしは、こういう想いで
このサービスを届けたい」

03

心地よく 続けていける

自分の価値観で働けるから、
しんどくならない

仁美さんも、支える起業家さんも、 同じ です

今日のアクションプラン

次回までに、やってみること

ACTION 01

想いを、言葉にしてみる

- どんな想いで、これから仕事をしていきたい？
- どんな想いで、秘書としての役割を果たしたい？

今日のヒントワードを使って、短い文で大丈夫です。
思いついたまま、何度書き直してもOK。

ACTION 02

Claude Codeで、取扱説明書をつくる

1. Claude Codeを起動する
2. 事前ワークに書いた内容をコピーして貼る
3. 下の文を続けて送る

```
この内容をもとに、私の取扱説明書を作ってください。
1. ご機嫌でいられる条件　2. 頼まれ方の好み
3. 苦手で、つまずくところ　4. つらいときにかけてほしい言葉
最後に、秘書として活かせる強みを3つ。
できたら「わたしの取説.md」として保存してください。
```

できた取説は、LINEで送ってもらえたらうれしいです

今日のアクションプラン

いつものAIと、コンセプトを考える

ACTION 03

やり方

1. いちばん会話が多いAIを開く
   ChatGPT・Claudeなど
2. LINEで届く文を、貼りつける
3. 【私の答え】の、合わないものを消して送る
4. 出てきた3つの案から、
   心がしっくりくるものを選ぶ

選んだ案は、次回いっしょに磨きます

AIに出してもらうこと

場面が浮かぶところまで、具体的に

誰に	職業・状況・困っていることまで、1人に絞る
何を	引き受ける作業の名前を、3つ以上
どうやって	使う道具・やりとりの仕方・頻度
どう変わる	頼む前と頼んだ後の、毎日の場面
なぜ私	私の経験のどのエピソードが活きるか

「寄り添う」「サポート」で終わらせず、 場面が浮かぶ言葉 で