



過去が宝に変わる 価値観と才能ワーク



問い①

★1 【お母さんについて】

エネルギーが上がった
良い思い出（嬉しかったこと、
楽しかったこと）

そこから見える
あなたの才能や能力も。
見えてきたら
書いてみよう♪



①

②

③

★2 それらの思い出から

「わたしもこうしよう」「こうあろう」と感じたことは何？
※それによってできるようになったことは才能です。

わたしの事例

★1 休日も仕事だった両親が、平日に学校を休ませてまで
青火に連れて行ってくれた

★2 わたしも、常識やルールより、もっと大切なものを大切にしようと思った。
わたしの才能は、常識にとらわれないところ

問い①

★1 【お母さんについて】

嫌な・

エネルギーが下がった思い出
(嫌だったこと、悲しかったこと)

そこから見える
あなたの才能や能力も。
見えてきたら
書いてみよう♪



①

②

③

★2 それらの思い出から

「わたしはこうしよう」「こうありたい」と感じたことは何？
※それによってできるようになったことは才能です。

わたしの事例

★1 頼んでもいないのに、「せっかくやってあげたのに」と言われて
「わたしがだめなの？」と悲しいことがよくあった

★2 わたしは、おせっかいはやめよう。やるならば、自分の責任でやろうと思った
わたしの才能は、子供との課題の分離ができること

問い②

★【お父さんについて】

エネルギーが上がった
良い思い出（嬉しかったこと、
楽しかったこと）

そこから見える
あなたの才能や能力も。
もしも見えてきたら
書いてみよう♪



①

②

③

★2 それらの思い出から

「わたしもこうしよう」「こうあろう」と感じたことは何？
※それによってできるようになったことは才能です。

わたしの事例

★1 お願いしていた何十枚にもなるサイトのプリントアウトを真夜中までやってくれてた姿

★2 ここまで約束守ってくれるのは感動。わたしも、人との信頼関係を大切にしようと思った。

わたしの才能は、信頼を大切にしようとする事。（完璧ではないけど。目指してる）

問い②

★【お父さんについて】

嫌な・

エネルギーが下がった思い出
(嫌だったこと、悲しかったこと)

そこから見える
あなたの才能や能力も。
もしも見えてきたら
書いてみよう♪



①

②

③

★2 それらの思い出から

「わたしはこうしよう」「こうありたい」と感じたことは何？
※それによってできるようになったことは才能です。

わたしの事例

★1 学校に行きたくなくて死ぬたいくらいなのに、無理やり行かされた

★2 わたしは、絶対に、子供が生まれたり、常識やルールよりも、
その子らしさを大切にしよう。と思った。

わたしの才能は、常識よりも自分らしさを大切にできること

問い③

【あなたが両親に教えてもらった
本当に大切にしたい
価値観・才能・使命】

完璧にやらなくて大丈夫です。
思いつく範囲で、
感じたままに書いてみてください。



★1 ここまで書いてきたことから見えてくる、
あなたが本当に大切にしている価値観は何ですか？

★2 あなたがすでに持っている才能は何ですか？

★3 あなたの使命は何だと思われますか？

わたしの事例

★1 例：自由、本音で生きる、信頼、ピュアさ

★2 例：人と繋げる力、受け止める力、創造する力

★3 個性を潰されてきた人に、「あなたはあなたのままでいいんだよ」と伝える



お疲れ様でした！！



正解・不正解はないので、
あなたが感じたことを
ぜひ認めてあげてくださいね。

それが
あなたのオリジナルルートの
始まりです。