

# Ⅱ：これから活かしたい「価値観・信条」／「自分ならではの経験値という無形資産」の炙り出し

① これまでの仕事人生&人生で、自分が「没頭したこと／誇りを感じられたこと」、自分にとって「どうしても嫌だったこと／とても居心地の悪かった役割や置かれた状態」を各3つ挙げてみる。——「What?」（何があったのか?／どんな出来事だった?）

○	▼
○	▼
○	▼

※「没頭できる状態」（＝フロー状態）が幸福感を形成します



② 没頭した理由／その背景は? 嫌だった理由／その背景は? ——「So What?」（どんな意味があったのか? 何が良くて何が悪かったのか?）

○	▼
○	▼
○	▼

③ これまでの経験を「意味付け」（培った経験に新たな意味を与えること）して「自分ならではの経験値」に変換してみる

●	
●	
●	

※ これらの理由や／その背景から、大切にしたい&どうしても譲れない「価値観・信条」が見えてきます。そして経験を意味付けすると「自分ならではの経験値という無形資産」（＝独自コンテンツ／得意領域）と「捨て去っていい過去／やるべきでないこと」があぶり出されてきます

※ 「人生の目的」に照らして、「自分の価値観・信条／経験値」と「自分の幾つもの役割」を組み合わせると、「自分の本当にやりたいこと／やるべきこと」が見えてきます。まずは、この「やるべきこと」（＝足りない経験値／足したい経験値）に開発的チャレンジします