

# 質問票

## 質問1.

・「あなたはどんな人ですか？」

→「私は〇〇な男（女）です」

〇〇の中には、何が入りますか？〇〇を入れて、文章完成させて下さい。

・また、なぜそう思いましたか？

---

## 質問2.

・自分の性格において、自分が好きな所と嫌いな所を出来るだけ書いて下さい。

→好きな所

→嫌いな所

---

## 質問3.

・嫌いな所（ダメだと思っている所）は、何がきっかけで、そうなったと思いますか？

質問4.

- ・両親（又は育ててくれた人）の、嫌いな所、見たくない部分はどこですか？

- ・また、それはなぜですか？

---

質問5.

- ・両親（又は育ててくれた人）に、されて悲しかった、嫌だった、辛かった、怖かった出来事がありますか？

- ・それをされて、どんな気持ちになりましたか？

---

質問6.

- ・今までの人生において、悲しかった、嫌だった、辛かった、怖かったなど、ネガティブな出来事は何ですか？

- ・それはなぜ、悲しかった、嫌だった、辛かった、怖かったのだと思いますか？

質問7.

- ・質問6の体験を、なぜ乗り越えられたのですか？

- ・なぜその経験をする必要があったのだと思いまか？

---

質問9.

- ・人生を一度だけやり直せるとしたら、どこからやり直しますか？

- ・それはなぜですか？

---

質問10.

- ・これまでの質問を通して、自分の性格で、ダメだと思い込んでいる所はどこですか？  
どんな過去のきっかけが原因となっていますか？

- ・その出来事に対して、どんな感情や気持ちにフタをして、生きてきたのでしょうか？

質問11.

- ・小さい頃の夢は何でしたか？なぜその夢を実現したかったのでしょうか？
- 

質問12.

- ・子供の頃の嬉しかった思い出は何ですか？なぜそれが嬉しかったのでしょうか？
- 

質問13.

- ・子供の頃、誰かに褒めてもらったことはありますか？  
どんなことでしたか？また、何と言って褒められましたか？
- 

質問14.

- ・あなたの尊敬する人は誰ですか？  
その人の、どこに憧れや魅力を感じているのでしょうか？
- 

質問15.

- ・もしも、何の制限もなくやりたいことが出来るとしたら、何をしますか？

- ・それをすることで、どんな感情を味わえますか？

- ・どんな自分だったら、それが出来ますか？

質問16.

- ・あなたの過去を振り返って、今までで一番輝いていた時期はいつですか？
  
- ・なぜ輝いていたのでしょうか？
  
- ・どんな自分でしたか？どんな価値観を持っていましたか？
  
- ・その時のあなたは、周りから見ると、どのように輝いていたと思いますか？

---

質問17.

- ・あなたが、無償でもついやってしまうことは何ですか？

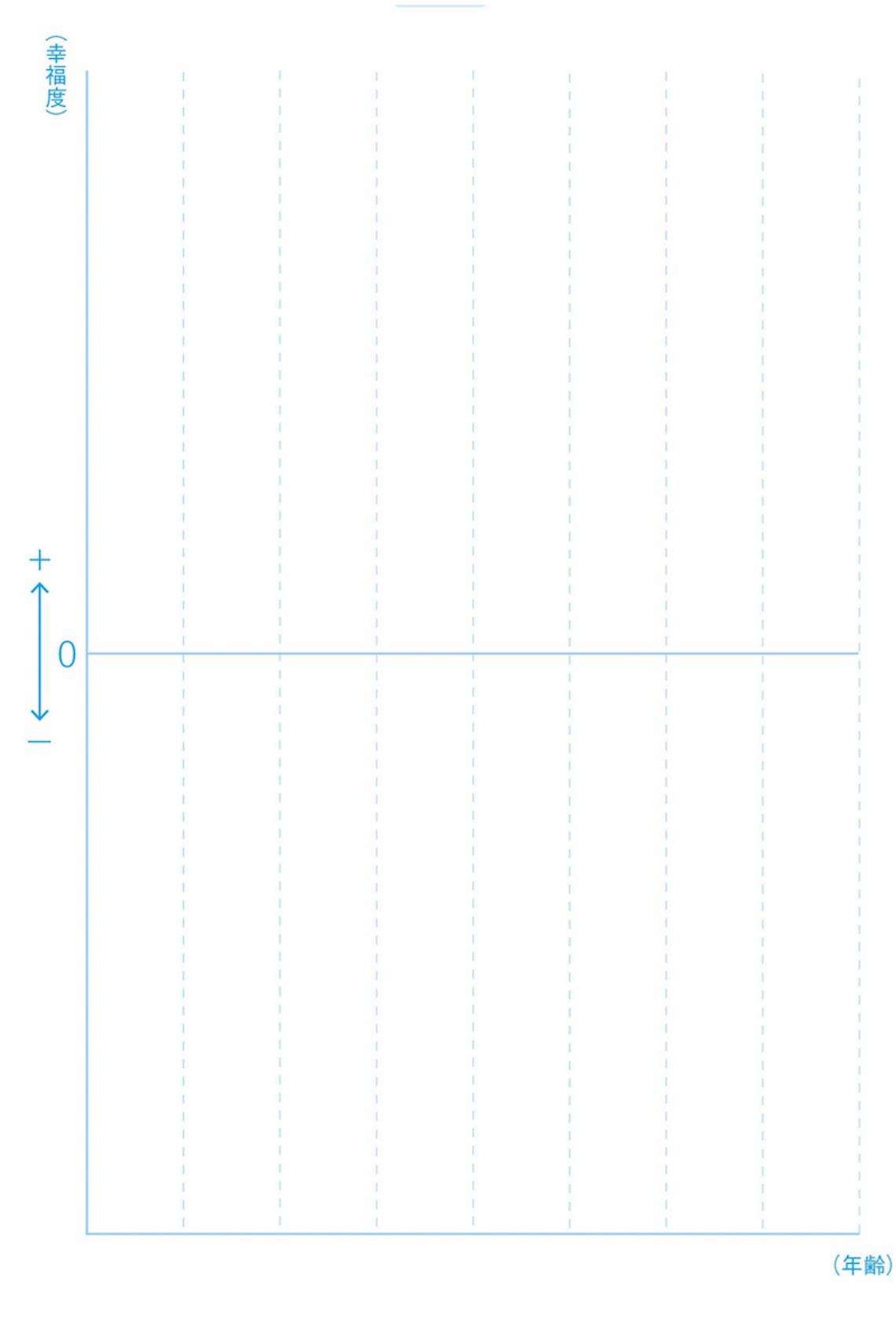
---

質問18.

- ・あなたが最高にやりがいや達成感を感じるのはどんな瞬間ですか？  
それはなぜですか？

質問19.

- ・今までの人生はどんな流れでしたか？人生折れ線グラフを作ってみましょう。  
いつ頃が絶頂の時代で、いつ頃が最悪の時代だったでしょうか？  
(出来事などを書き込んでも良いかもしれません。)



**質問20.**

・あなたはなぜ自分の「ダイヤモンド」を見つけたいのですか？

・それを見つけて、どんな人生を送りたいのでしょうか？