

## ※質問集の使い方

- ・質問集に取り組む専用のA4のノートを用意してください。
- ・プリントアウトして、ノートに都度質問を書き込んで、回答してってください。・1ページにつき1つの質問への回答が最低限です。（1つの質問に対する回答が2ページ以上になっても大丈夫です。）
- ・あまり考えずに直感的に出てきたものを書き出すこと。自分に正直に書き出していきましょう。（重複するような内容もありますが、都度正直に書き出すこと）
- ・横田に提出する必要はありませんので、自分自身のために誠心誠意取り組んでください。（横田に見て欲しい場合は連絡ください。）
- ・時間がかかっても大丈夫です。最初から取り組まなくても大丈夫です。どこから取り組んでもいいし、時間がかかってもいいです。ただし、ある程度いつまでに書き切るかは決めておくと良いでしょう。（ゴールがないと行わないため。）
- ・回答していく中で、「自分にはないなあ」と感じるかもしれませんが、必ずあります。すぐに回答できなくても大丈夫なので、自分自身に問いただして見てください。答えは必ずあなたの中にあります。

### あなたについて

Q.あなたは自分のことをどんな人だと思っていますか?100個書きましょう。

Q.なぜ、そう思いますか?

### 他人から見たあなたについて

Q.あなたは他人から自分のことをどんな人だと思われると思いますか?100個書きましょう。

Q.なぜ、そう思いますか?

### あなたについて

Q.あなたのいいところを100個書いてください。

Q.あなたの悪いところを100個書いてください。

### あなたと父親について

Q.お父さまとのポジティブな思い出について教えてください。

Q.お父さまとのネガティブな思い出について教えてください。

### あなたと母親について

Q.お母さまとのポジティブな思い出について教えてください。

Q.お母さまとのネガティブな思い出について教えてください。

### あなたの人生について

Q.あなたが人生で一番輝いていた(自分らしく生きられていた)のはいつですか?

Q.それはなぜでしょうか?

Q.その時の覚えている出来事をできるだけ詳しく教えてください。

Q.上記を書いてみてあなたの大切にしている何かはなんだと思いますか?

### 人生をやり直せるとしたら

Q.もし、過去に戻って人生をやり直せるとしたらいつからやり直しますか?

Q.それはなぜでしょうか?

Q.また、実際にやり直したとしたら、どんな人生になっていますか?精神面と現実面の両面から答えて下さい。

### ネガティブな体験

Q.これまでの人生でネガティブな体験ベスト3を挙げてください

Q.それらの体験から得られたギフトは何ですか?

なぜ、あなたはその体験をする必要があったのですか?

Q.その経験から、あなたが人に伝えられるメッセージは何ですか?

### 自分を傷つけたこと

Q.これまでの人生で最も自分を傷つけた体験ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、その事が自分を傷つけることになったのですか?

自分の何を傷つけてしまったのですか?

Q.それらの体験から、今のあなたは何を大切に生きてることを決断していますか?

### 自分を愛したこと

Q.これまでの人生で最も自分を愛した体験ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、その事が自分を愛することになったのですか?

自分の何を愛したのですか?

Q.それらの体験から、今のあなたは何を大切に生きてることを決断していますか?

### どん底

Q.これまでの人生の中で、精神的などん底はいつですか？

Q.そのどん底をどの様にして乗り越えましたか？ なぜ、乗り越えられたのでしょうか？ その時に使った自分の中のリソースは？他人のリソースは？

Q.それらの体験から得られたギフトは何でしょう？

#### 恩師

Q.“恩師”と聞いて思いつく人物は誰ですか？

Q.なぜ、その人(たち)はあなたの恩師なのですか？

Q.恩師にしてもらって最も嬉しかったことは何ですか？

Q.どうしてそれが嬉しかったのですか？

Q.恩師にできる最大の恩返しは何を成し遂げることでですか？

#### 憧れ

Q.あなたの憧れの人物は誰ですか？

Q.なぜ、その人に憧れているのですか？

Q.その人のどんな部分に憧れていますか？

Q.どうしてそうなりたいのですか？

#### 社会の悪

Q.あなたがどうしても許せない、もしくはいつも気になる“社会の悪”は何ですか？

Q.なぜそれが許せないのでしょうか？

#### 社会の善

Q.あなたが絶対に支持している、もしくはいつも肯定的な“社会の善”は何ですか？

Q.なぜそれが肯定的なのでしょうか？

#### 誰を助けたいか？

Q.あなたが助けたいと思っている人はどんな人ですか？

Q.なぜその人(たち)を助けたいと思うのですか？

#### 人生の決断

Q.これまでの人生で大きな決断ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、それらの決断をする必要があったのですか？

Q.それらの決断の根拠・基準・決め手となった要素は何ですか？

#### 苦手・恐怖

Q.人間関係においてあなたの苦手なことは何ですか？

Q.それは、いつ頃からそうなのでしょう？思い当たる体験は？

Q.人間関係においてあなたが恐怖を感じることは何ですか？

Q.それはいつ頃からそうなのでしょう？思い当たる体験は？

#### 苦手・恐怖

Q.あなたが絶対に人に見せたくない自分はどんな姿ですか？

Q.あなたが絶対に人前でやりたくないことは何ですか？3つ教えてください。

#### 弱点(秘密・コンプレックス)

Q.あなたの弱点・秘密・コンプレックスは何ですか？

Q.それらがあつたからこそ、興味を持ったこと、他者よりも多く学んだこと、費やしたこと、成し得たことあるいは得ることができた体験、教訓は何ですか？

#### 愛憎

Q.あなたにとって最愛の人とは誰ですか？

Q.最も許せない人は誰ですか？

Q.恋愛関係で最も忘れられない人は誰ですか？

Q.その人との経験で最も辛かった経験は何ですか？

Q.その人との経験で最も嬉しかった経験は何ですか？

Q.成功を収めた後、その人(愛憎両方)に会って伝えたいことは何ですか？

#### ポジティブな体験

Q.これまでの人生で最も嬉しかった体験ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、その体験をする必要があつたのですか？

Q.その経験から、あなたが人に伝えられるメッセージは何ですか？

### 魂の喜び

Q.あなたが無償でもやりたいこと、ついやってしまうことは何ですか？

Q.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？

### 夢

Q.仮に、お金・人脈・時間・場所等、あらゆる制限が無かったら何を実行しますか？

Q.「これを達成しない限り死ねない」あるいは、「これを達成できたら死んでもいい」  
そう思えるほどのものは何ですか？

### 証明

Q.あなたにとって“成功”の定義は何ですか？

Q.その成功を通して証明したいことは何ですか？

### 自分を傷つけたこと

Q.これまでの人生で最も自分を傷つけた体験ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、その事が自分を傷つけることになったのですか？  
自分の何を傷つけてしまったのですか？

Q.それらの体験から、今のあなたは何を大切に生きていくことを決断していますか？

### ネガティブな体験

Q.これまでの人生でネガティブな体験ベスト3を挙げてください

Q.それらの体験から得られたギフトは何ですか？  
なぜ、あなたはその体験をする必要があったのですか？

Q.その経験から、あなたが人に伝えられるメッセージは何ですか？

### どん底

Q.これまでの人生の中で、精神的などん底はいつですか？

Q.そのどん底をどの様にして乗り越えましたか？ なぜ、乗り越えられたのでしょうか？ その時に使った自分の中のリソースは？ 他人のリソースは？

Q.それらの体験から得られたギフトは何でしょう？

### 誰を助けたいか？

Q.あなたが助けたいと思っている人はどんな人ですか？

Q.なぜ、その人達を助けたいと思うのですか？

### 人生の決断

Q.これまでの人生で大きな決断ベスト3を挙げてください

Q.なぜ、それらの決断をする必要があったのですか？

Q.それらの決断の根拠・基準・決め手となった要素は何ですか？

### 弱点(秘密・コンプレックス)

Q.あなたの弱点・秘密・コンプレックスは何ですか？

Q.それらがあったからこそ、興味を持ったこと、他者よりも多く学んだこと、費やしたこと、成し得たこと、

あるいは得ることができた経験、教訓は何ですか？

### 愛憎

Q.あなたにとって最愛の人とは誰ですか？

Q.最も許せない人は誰ですか？

Q.恋愛関係で最も忘れられない人は誰ですか？

Q.その人との経験で最も辛かった経験は何ですか？

Q.その人との経験で最も嬉しかった経験は何ですか？

Q.成功を収めた後、その人(愛憎両方)に会って伝えたいことは何ですか？

### 魂の喜び

Q.あなたが無償でもやりたいこと、ついやってしまうことは何ですか？

Q.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？

Q.“恩師”と聞いて思いつく人物は誰ですか？

Q.なぜ、その人たちはあなたの恩師なのですか？

Q.恩師にしてもらって最も嬉しかったことは何ですか？

### 社会の悪

Q.あなたがどうしても許せない、もしくはいつも気になる“社会の悪”は何ですか？

Q.なぜそれが許せないのでしょうか？

### 夢

Q.仮に、お金・人脈・時間・場所等、あらゆる制限が無かったら何を実行しますか？

Q.「これを達成しない限り死ねない」あるいは、「これを達成できたら死んでもいい」  
そう思えるほどのものは何ですか？

Q.あなたの成功を最も喜んでくれるのは誰ですか？  
それはなぜですか？

### 証明

Q.あなたにとって“成功”の定義は何ですか？

Q.その成功を通して証明したいことは何ですか？

Q.なぜ、それを証明することがあなたにとって重要なのでしょうか？

### あなたの価値

Q.なぜ、あなたは既に成功者なのですか？

Q.どんな人々があなたを目標としていますか？  
どんな人々があなたの助けを必要としていますか？

### あなたの能力(分野)

Q.あなたがこれまでの人生でずっと勉強し、魅了されてきた能力は？

Q.あなたがこれから更に学び・高めたいと思っている能力は？

Q.あなたがこれまでに体験したことで、人生・生活やビジネスを改善するのに役立ち、人を  
指導したいと思える能力は？

### 私的成功を収める

Q.どのような状況を創り出せばあなたにとって私的成功と呼べますか？  
(収入、資産、家庭、親孝行等)

Q.いつまでに私的成功を収めますか？

Q.具体的に何をどのようにして私的成功を収めますか？

### 社会的成功を収める

Q.具体的にどのような状況を創り出せばあなたにとって社会的成功と呼べますか？  
自分の死後に具体的に何を残しますか？

Q.具体的に何をどのようにして社会的成功を収めますか？

### 高める能力

Q.成功を収めるために高めなければならない能力は？

Q.それらの能力はどこでどのようにして高めていきますか？

### 成功しなければならない絶対的理由

Q.なぜ、あなたは成功しなければならないのか？  
誰のため、何のために？