

---

# 人生の目的が見つかる 9つの質問&ワークシート

## はじめに

本冊子を手にとって下さりありがとうございます。

このワークシートでは「人生の目的を見つける」という重要なテーマを扱っており、「自分は何のために生きればよいだろうか」という疑問に明確な答えを出すうえで役立つ様々な質問&ワークを掲載しています。これらのワークに順番に取り組んで頂くと、自分自身についての新しい気付きが得られ、人生に関するより深い認識に到達することができます。

かつて、古代ギリシアの哲学者プラトンは次のように唱えました。

すべての学びは、想起である。

「想起」は古代ギリシア語のアナムネーシス(ἀνάμνησις)の訳語で、「思い出すこと」と言い換えることができます。想起説の考えに従えば、私たちは自分の人生の目的を既に知っていることになりましたが、実は哲学者に限らず、自然科学の研究者を含む多くの偉人達が同様の見解を持っています。人生の目的について考えるということは、自分の魂との対話を通じて、真の目的を想起する(思い出す)ことなのです。

### 「私の人生の目的は何だろうか？」

これは人生において比類のない意義をもつ重要な問いです。あなたの魂の奥深くに眠る本当の目的を見つけるために、この冊子が少しでもお役に立てば幸いです。

---

## 人生の目的を明確にするメリット

人生の目的を見つけることには、次のように多くのメリットがあります。

- ✓ 自己価値感が高まる。
- ✓ 生き方や働き方への確信が深まる。
- ✓ 日々の生活により充実感を感じられる。
- ✓ 過去に体験した出来事の意味が明らかになる。
- ✓ 自分についてより深く知ること、自信が持てる。
- ✓ 目的に沿って生きることで活力・エネルギーが高まる。
- ✓ 人生において感謝できることが増え、心の状態が改善する。
- ✓ 人生の目的に合致する働き方やビジネスを始めることで、収入が上がる。

### ◆ワークシートの使い方◆

このワークシートを印刷して、次の流れでワークに取り組んで下さい。

①ワーク1～8まで取り組む

1⇒2⇒……⇒8と順番に取り組むのが最もおすすめですが、8つ目のワークまでは順番を気にせず、やってみたいと感じるものから先に取り組んでもOKです。

↓↓↓

②ワーク9に取り組む

ワーク9は、それ以前のワークで書き出した答えを総合して考える必要があるため、最後に取り組んで下さい。

---

# ワーク1. 実現したいことリスト

## 質問

「私が人生で実現したいことは何だろうか？」

### ◆解説◆

人生の目的を見つけるための最初の準備として、まずあなたが「人生でやりたいこと」を考えていきましょう。あなたが死ぬまでに実現したいことを思い付く限りリストアップしてください。書き出す個数は少なくとも20個以上、最大100個程が目安です。

あまりアイデアが浮かばない場合は、先に「経済的に豊かな生活をしたい」のように明白なことから書き出して、「具体的には、どのような生活をしたいだろうか？」と徐々にイメージを膨らませてみてください。**具体的に書き出すことが重要**です。

このワークでは、「本気で考える、本音を書き出す」というのが最大のポイントになります。このリストの中に、心の底では望んでいるけれども、自分の現在のセルフイメージから完全に外れており、実現する方法やプロセスがすぐには分からないものや、実現する自信がはっきりとは持てないものも必ず含めるようにしてみてください。

...

※本気でワークに取り組みたい方には、次のやり方をおすすめします。

### ■おすすめのやり方&ルール

タイマーで10分から20分程度の時間を計り、次のルールを設けて行います。

時間内に書き出したものは、人生で必ず実現できる。ただし、時間内に書き出せなかったものは、実現することができない。
--

---

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

---

## ワーク2. アイデンティティーを明確にする

### 質問

「自分は何者なのだろうか？」

### ◆解説◆

アイデンティティーとは「自分とは何者であるか？」という疑問への答えとなるものと言えます。あなたは、もし誰かから「あなたは何者で、何をしている人ですか？」と訊かれたらどのようにお答えになるでしょうか。

アイデンティティーは自分の本質についての感覚であり、生き方や働き方にも深く関わります。アイデンティティーを明確に定義することができれば、自分の生き方に確信を抱くことができ、自信を持つことにも繋がるため、是非ワークに取り組んでいきましょう。

自分のアイデンティティーを明らかにするには色々なアプローチ方法がありますが、ここでは職業的な切り口から考えたいと思います。

### ■ワークのやり方

次の文章の空欄に当て嵌まる言葉を考えてみてください。

私は\_\_\_\_\_である。

当て嵌まる言葉(例)

芸術家、ピアニスト、投資家、心理学者、ジャーナリスト、科学者  
作家、クリエイター、映画監督、アスリート、デザイナー、建築家etc...

---

言葉が思い浮かんだら、実際に「私は〇〇である」と声に出してみ、

✓その表現がしっくりくるかどうか？

✓「自分はまさに〇〇である」と確信を持てるかどうか？

自分の内側に問い掛けて感覚を確かめてください。

もしその言葉に違和感がある場合は、また別の表現を試してください。

...

アイデンティティーを表す言葉を考えるときは、自分の夢やビジョンと合致する言葉を選ぶことが重要です。そのため、必ずしもあなたの現在の職業や肩書きとは一致しないかもしれません。今回のワークでは、「自分はどのように在りたいのか、何者になりたいのか？」という視点も大事にして考えてみてください。

## ワーク3. ライフワークを見つける

### 質問

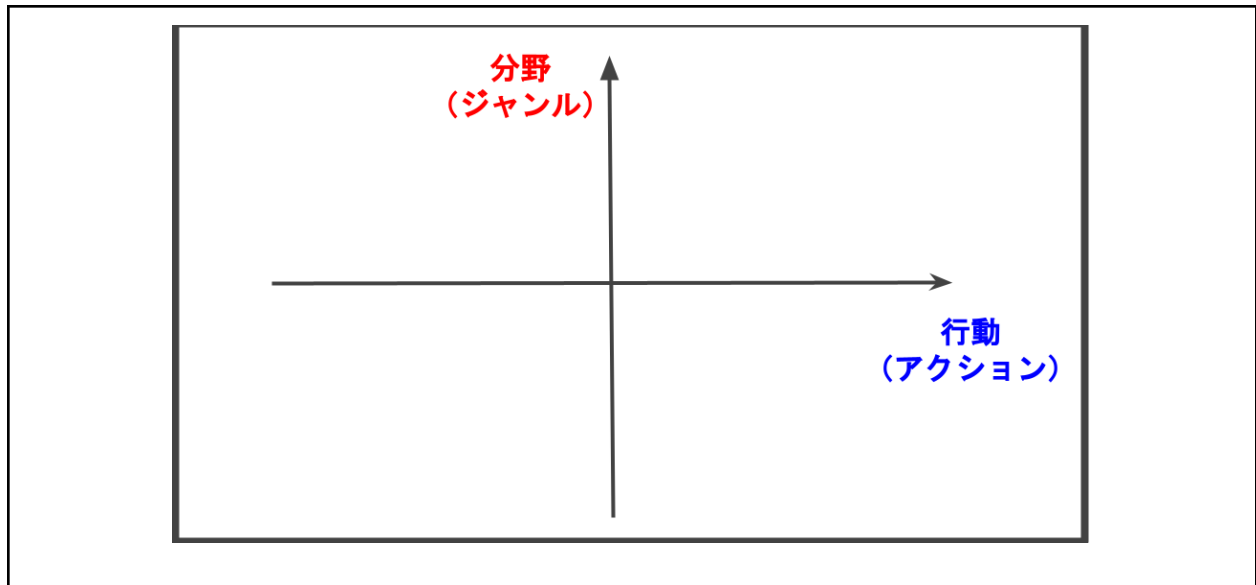
「自分が死ぬまで続けたいと思える活動は何だろうか？」

### ◆解説◆

次にライフワークについて考えたいと思います。ここでのライフワークという言葉は、あなたが「生涯続けたいと思える活動のこと」を意味します。このワークで出した答えは、あなたが今後どのような仕事・働き方にシフトするかや、どのようなビジネスに挑戦するかに関係してくるため、是非じっくりと取り組んでみてください。ライフワークを明らかにするポイントとなるのは、「取り組む時間・スパンの長さ」です。

### ■ステップ①

ノートに以下のように十字の線を引いてください。  
横軸には**行動(アクション)**、縦軸には**分野(ジャンル)**と書き込んで下さい。



## ■ステップ②&ステップ③

次に、縦軸(ジャンル)と横軸(アクション)に沿って、様々な言葉を書き出していきます。以下の質問について考えて答えをグラフ上に書き出してみてください。

### 縦軸の分野(ジャンル)を考える質問

「私が純粋に好きだと思える分野は何だろうか？」

「ずっと関わっていたいと思える分野は何か？」

↓↓↓

分野(例) 語学、スポーツ、音楽、ファッション、心理学、家族etc...

---

### 横軸の行動(アクション)を考える質問

「私が好きな行動(アクション)は何だろうか？」

「自分にとって自然と続けられることは何だろうか？」

↓↓↓

行動(例) 泳ぐ、料理する、食べる、走る、運動する、教える、  
読書する、勉強する、友達と話す、SNSを運用するetc...



この時、次のように書き出して下さい。

○より好きな分野 & よりずっと関わりたい分野 ⇒ より上側へ

○より好きな行動 & 自然と続けられる行動 ⇒ より右側へ

×好きではない分野 & 関わりたくない分野 ⇒ より下側へ

×好きではない行動 & やりたくない行動 ⇒ より左側へ

嫌いな分野や行動も、自分についてより深く理解するための情報として役に立つため、できる限り多くのワードを書き出してみてください。

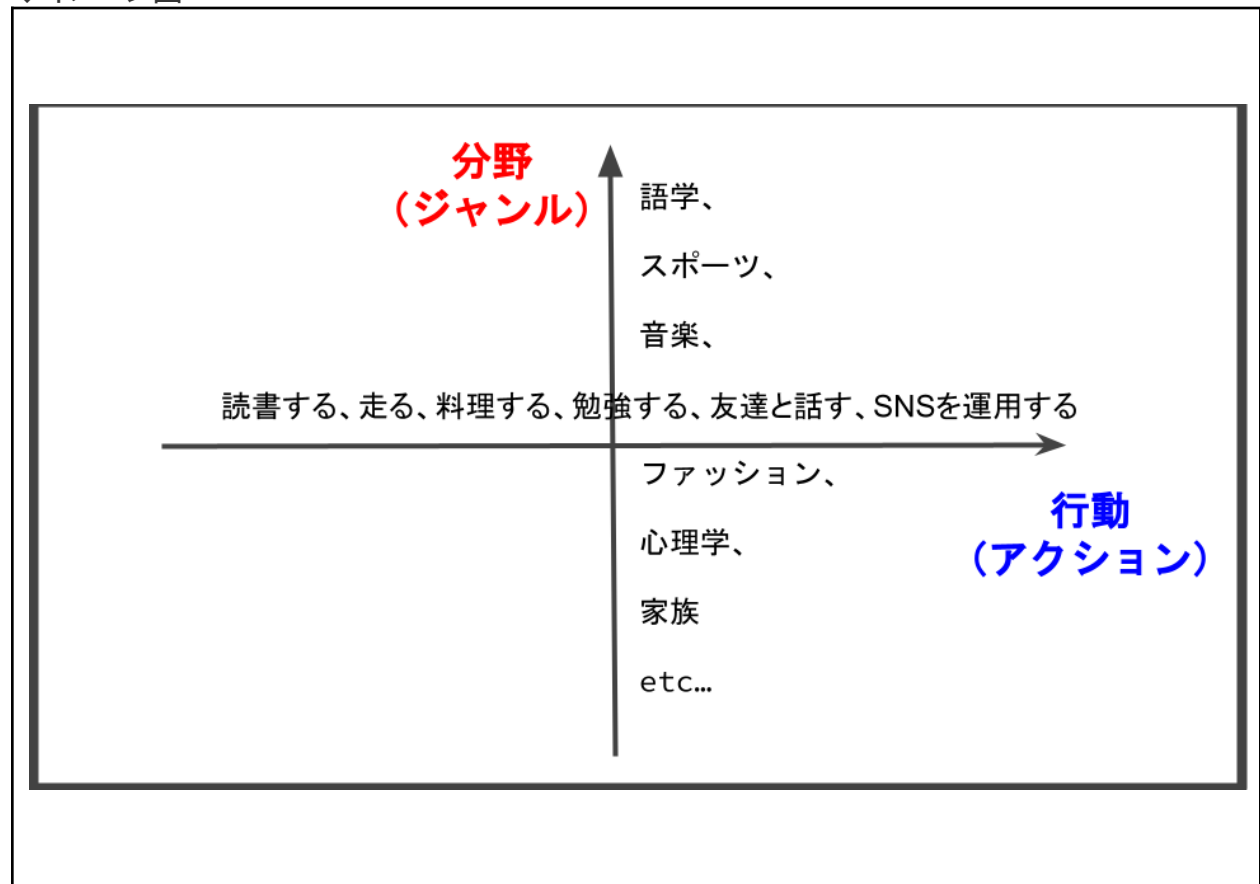
※思い浮かんだものが、分野と行動のどちらに書けばよいか分からない場合は、そのままグラフに書き込んでもOKです。あるいは、より具体的にパラフレーズしたり、関連すると思う他のキーワードを考えてみてください。

(例) 登山する

分野 ⇒ アウトドア、自然

行動 ⇒ 登る、(自然に) 囲まれる、(静かな場所で) 時間を過ごす

#### ◆イメージ図



#### ■ステップ④

ステップ③まで書き出すことができたなら、次にグラフの中で最も上側に書き出した分野(ジャンル)を3~5個ほど最も右側に書き出した行動(アクション)も3~5個ほどピックアップして、掛け合わせていきます。

#### ◆参考図

分野(ジャンル)	×	行動(アクション)
_____	×	_____
_____	×	_____
_____	×	_____
_____	×	_____

ここで分野と行動を掛け合わせたうえで次の質問の答えを考え、あなたのライフワークを言語化して定義してみてください。

- ✓ 私が死ぬまで続けたいと思える活動は何だろうか？
- ✓ 自分にとって最高に充実した仕事・働き方・ビジネスとはどのようなものだろうか？

私のライフワークは、\_\_\_\_\_である。

## ワーク4. 人生の隠れたテーマを見つける

### 質問

「私が人生でずっと求めてきたものは何だろうか？」

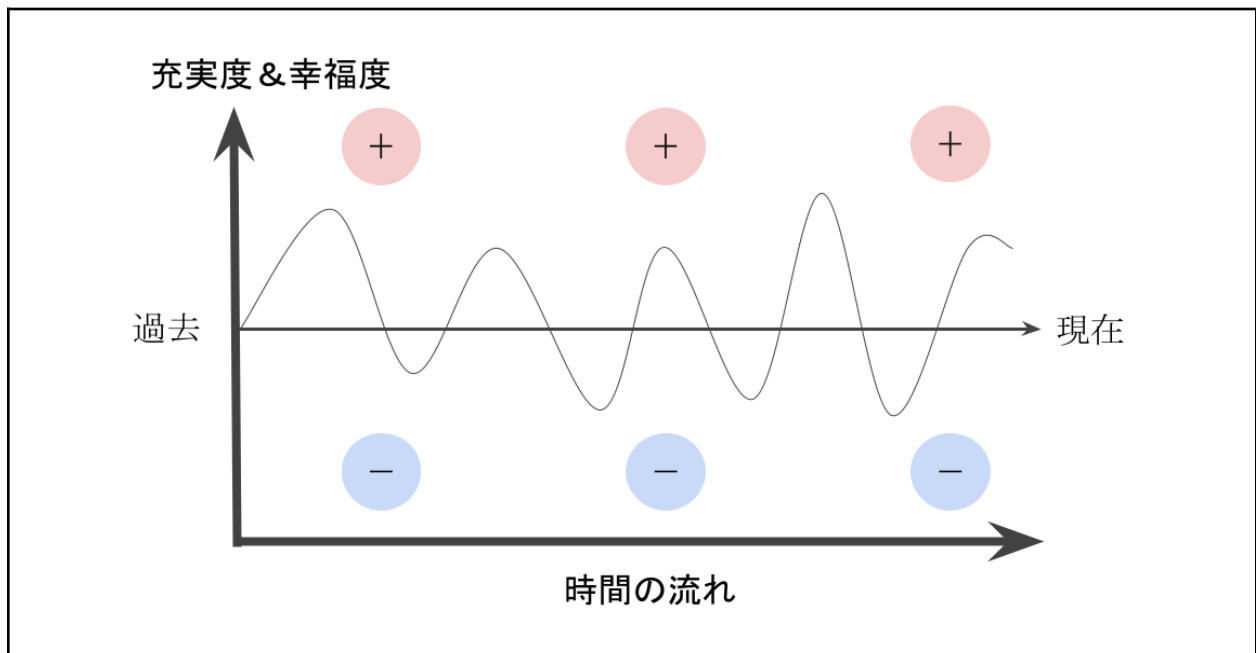
### ◆解説◆

ここでは過去を振り返り、あなたの人生に隠されたテーマを見付けることに取り組んでいきます。横軸を時間の流れ、縦軸を充実度や幸福度として、あなたのこれまでの人生を振り返り、グラフを描いてみましょう。

✓各年代(10代、20代、30代、40代、50代...)の充実度はどうだったか？

✓各時期(幼少期～子供時代、学生時代、社会人、結婚後...)の幸福度はどうか？

### ◆参考図



---

感覚的なもので良いので、グラフを描くことができれば、次に過去から現在までの人生のすべての情報を統合していきます。下記の質問集を参考に、あなたの人生の隠れたテーマを考えてみましょう。

「自分の人生のテーマは何だろうか？」

「自分が人生ですっと求めてきたことは何だろうか？」

「自分はこれまでどのような力を高めてきたと言えるだろうか？」

#### ◆参考の質問集

##### ■人生の転機や影響を受けた出来事

過去に経験した印象的な出来事は何か？

人生のターニングポイントとなった出来事は何か？

これまでどのような試練や困難を経験しただろうか？

→どのような影響を受け、何を強く求めるようになったか？

##### ■影響を受けた人物

どのような人物に影響を受けたか？

→彼らの共通点は何か？どのような部分に惹かれたか？

##### ■ポジティブ&ネガティブな感情や情熱

これまで夢中になって本気で取り組んだり、最も成長を実感できたことは何か？

何を得たいか、何を達成したいか、何を形にしたいか？

---

人生のすべての出来事にはすべて意味や理由があり、それらは一本の糸で繋がっています。過去を振り返り「これまで経験したすべての出来事は、この力を高めるためであったのだ」と思えるようなテーマを探してください。

■答え方の例(例)

私が高めてきたのは、家族をサポートする力だ。

自分が求めているのは、未だ行ったことがない場所に訪れ、新しい体験をすること。

私にとって大事なテーマは、人に寄り添って服を選び、相手を支えることだ。

私はこれまでずっと、経済的に豊かになるためビジネスで稼ぐ力を高めてきた。

私はこれまでずっと、物事についてより深く考える力を高めてきた。

---

## ワーク5. 学び続けたいもの考える

### 質問

「自分は何について学び続けたいと思うだろうか？」

「私は何の専門家になりたいだろうか？」

### ◆解説◆

前回のワークでは過去の振り返りを行ったので、今度は「学び」や「成長」という切り口から、未来について考えていきましょう。自分にとってそれほど大事ではないことに関して、私たちは学びや成長の意欲を持ち続けることはできないため、裏返せば、長い間学び続けたいと思えるテーマは、あなたにとって大事なことである可能性が高いと言えます。また、私たちは自分にとって大きな意義があるもの程、無意識に高いハードルを課す傾向があるため、それを意識しながら次の質問について考えてみてください。

- ✓自分が「まだ十分な知識や実力がない・・・」と感じることは何だろうか？
- ✓自分がもっと上達、向上、成長を目指している事は何だろうか？
- ✓私は何のプロや専門家になりたいだろうか？

---

## ワーク6. 時間について考える

### 質問

「私は人生を何に捧げたいだろうか？」

### ◆解説◆

ここでは時間の切り口から人生について考えていきます。

「私は人生を何に捧げたいだろうか？」

「今日が最後の1日だとしたら、何をしたいだろうか？」

「あと1年しか生きられないとしたら、私は何をするだろうか？」

「これからの人生で唯一つのことに集中するとしたら、私は何をするだろうか？」

「自分にとって真に重要なもの以外のことをすべて捨て去らなければならないとしたら、何を残すだろうか？」

---

## ワーク7. 人生の使命を考える

### 質問

「私が社会に欠けていると感じるものは何だろうか？」

### ◆解説◆

現在、地球には約70億以上の人間が存在し、世界の人口は80億人に迫ろうとしています。ここで覚えておきたいのが次のような事実です。

「この宇宙には、全く同じ視点や観点から世界を眺める者は二人と存在しない」

この事実は、人間が各人に固有の魂－意識－身体を持っていることから生まれます。

さらに、私たちはこの宇宙や自分が属す社会を眺めるとき、ただ固有の観点から捉えるだけでなく、「この社会には～が欠けている」という欠落感を抱きます。

「人間は各人が固有の観点や切り口から宇宙や社会を眺め、特定のものを欠けていると感じる」これが最も簡潔に要約した使命の構造です。

「私が社会に欠けていると感じ、埋めたいと感じるものは何だろうか？」

「人生は、私に何をさせようとしているのだろうか？」



---

## ワーク8. 独自の貢献の仕方を考える

### 質問

「私にできる他人や社会に対する独自の貢献の仕方は何だろうか？」

### ◆解説◆

前回のワークでは、この社会を眺めた時にあなたが欠けていると感じるものを考えてもらいました。ここではさらに前に進み、あなたができることや、世の中に提供できるものを考えていきましょう。他の人々とは全く異なる、あなたにしかできない他人や社会への独自の貢献の仕方とは何でしょうか？

「私は世界にどのような影響を与えたいだろうか？」

「私はどのように人々や社会の役に立ちたいだろうか？」

「私が入らな社会に伝えたいメッセージは何だろうか？」

---

## ワーク9. 人生の目的を定義する

### 質問

「私の人生の目的は何だろうか？」

### ◆解説◆

企業の行動指針や理念を意味する「**ミッション・ステートメント**」という言葉があります。この言葉は人生の目的を定義した文章のことを指すこともあります。これまでのワークを通じて出てきた答えや考えをまとめて、あなたの人生の目的を表現する文章を作成しましょう。

- ✓ 私の人生の目的は何だろうか？
- ✓ 私は人生を何に捧げたいだろうか？

### ◆人生の目的の定義

私の人生の目的は、

---

---

---

---

である。

◆ミッション・ステートメント(例)

私は作家として、壮大な物語作品を生み出し、世界中の人々に届ける。

私は実業家として世界的な企業を設立し、社会の巨大な問題を解決する商品・サービスを提供する。

私の人生の目的は、トレーナーとして人々の健康の維持や促進に貢献することだ。

...

文章を書くことができたなら、最後に確認のステップに進みます。

文章を声に出して読み上げ、

✓インスピレーションが湧いたり、エネルギーが高まる感覚があるか？

✓「これこそ自分の人生の目的だ」という実感があるか？

自分の内側に問い掛けて、感覚を確かめてください。

文章が人生の目的を明確に表現していると確信できたら、ワークは終了となります。

...

※推敲について

数ヵ月～数年程の時間が経過すると、文章を修正する必要があると感じることがあります。人生に関する理解や認識が深まるとしっくりくる表現が変わるため、是非定期的に推敲してみてください。

---

# 最後に

ワークに取り組んでみていかがだったでしょうか。

あなたがご自身のことをより深く知るきっかけになったり、少しでも新しい気づきや学びを得るお役に立てたら幸いです。最後までお読み下さりありがとうございました。

## ◆気づき・学び・ご感想のシェアのお願い◆

ワークに取り組んでみて気づき・学び・ご感想などありましたら、是非こちらのフォームからお寄せください。

→[【人生の目的が見つかる9つの質問&ワークシート】ご感想フォーム](#)

## ◆人生の目的についての言葉◆

**Life isn't worth living, unless it is lived for someone else.**

誰かの為に生きてこそ、人生には価値がある。

—— アルベルト・アインシュタイン ——

内側の声の外側の声を凌ぐほどに大きくなったとき、人は自らの人生のマスターになる。

—— Dr.ジョン・ディマティーニ ——