**～ 自分史 ～**

**自分を知るための410の質問+α**

\_基本項目

1. 生年月日は？

2. 出身地は？

3. あなたが生まれる前の家庭環境はどうでしたか？

4. 生まれた時のエピソードは何ですか？

5. あなたの名前の由来は何ですか？

6. あなたのニックネームは何でしたか？

7. 父親はどういう性格をしていますか？

8. 父親にはどんな生い立ちがありますか？

9. 母親はどういう性格をしていますか？

10. 母親にはどんな生い立ちがありますか？

11. 両親はどのようにして出会ったのですか？

12. その当時、父親はどんな仕事をしていましたか？

13. その当時、母親はどのような役割をもっていましたか？

14. あなたの人生を総括してみて、父親からどんなことを学んだと思いますか？

15. あなたの人生を総括してみて、母親からどんなことを学んだと思いますか？

16. あなたが記憶している中で、最も古い両親の記憶は何ですか？

17. 祖父母の思い出があれば書いてください。

18. 祖父母からどんな影響を受けましたか？

19. 兄弟姉妹はいますか？いる場合は、詳しく記述してください。

20. 【名前、あなたとの関係、どんな性格、受けた影響】

21. 身内で影響を受けた人はいますか？

22. 具体的にどんな影響を受けましたか？

23. 生まれ育った故郷はどんな所でしたか？

24. 故郷は、あなたの人格形成にどのような影響を与えましたか？【環境、人々】

\_幼児期

25. あなたは、幼児期にどのような生活をしていましたか？【家の中で、家の外で】

26. 幼児期の友達には、どんな子がいましたか？

27. 【一番親しかった子はどんな子？ 一番仲が悪かった子はどんな子？】

28. 幼児期に、何に一番あこがれていましたか？

29. 幼児期には、何をしているのが楽しかったですか？

30. 幼児期に、最もショックを受けた出来事は何ですか？

31. それは、あなたの人格形成にどのように影響していると思いますか？

32. その影響に対して、どのような対策をとっていますか？

33. 幼稚園（保育園）のころの思い出はありますか？【両親、先生、友達、行事】

34. 幼稚園(保育園)から受けた人格上の影響は何ですか？

\_小学校時代

35. 小学校の名前は何ですか？

36. 小学校の生活全体を通しての印象は何ですか？

37. 最も影響を受けた先生はだれですか？具体的に、どのような影響を受けましたか？

38. あなたは小学校のころ、どのような生徒でしたか？（親や教師の評価）

39. どんな遊びをよくしていましたか？

40. 一番よくできた教科は何ですか？なぜ、よくできたと思いますか？

41. 一番苦手だった教科は何ですか？なぜ、苦手だったと思いますか？

42. 両親はあなたの教育について、どのような姿勢でしたか？何故だと思いますか？

43. あなたは小学生のころ、どんな役割を経験しましたか？

44. その経験は、どう生かされていますか？

45. 小学生のころ、最も印象深い行事は何ですか？

46. 夏休みなどの思い出で、印象深い出来事は何ですか？

47. 家族との休日の過ごし方はどうでしたか？

48. 印象深い両親との思い出は何ですか？

49. 小学生のころ、最も仲のよかった友達はどんな子でしたか？

50. その子との最も思い出深い体験は何ですか？

51. 小学生のころ、最も夢中になったことは何ですか？

52. それが、今どのような影響を与えていますか？

53. 小学生のころ、最も熱中したスポーツは何ですか？

54. それから、どんなことを学びましたか？

55. 小学生のころ、最もあこがれていたものは何ですか？

56. それは、何故ですか？

57. 小学生のころに体験した、最も大きな失敗とは何ですか？

58. その失敗から、どんなことを学びましたか？

59. ほめられて一番うれしかったことは何ですか？

60. 親が驚いたこと、また一番心配したことは何ですか？

61. 通信簿の通信欄にはどんなことが書かれていましたか？

62. 卒業式の思い出は何ですか？

\_中学校時代

63. 中学校の名前は何ですか？

64. 中学校の生活全体を通して印象は何ですか？

65. 最も影響を受けた先生は誰ですか？

66. 具体的にどういう影響を受けましたか？

67. あなたは中学生のころ、どのような生徒でしたか？（親や教師の評価）

68. 一番よくできた教科は何ですか？何故、よく出来たと思いますか？

69. 一番苦手だった教科は何ですか？何故、苦手だったと思いますか？

70. 両親は、あなたの教育について、どのような姿勢でしたか？

71. それは、何故だと思いますか？

72. 当時、あなたは進路についてどう考えていましたか？

73. 当時、先生は進路についてどう指導していましたか？

74. あなたは、どのような学習塾に通っていましたか？

75. 学習塾に通っていた場合、そこで何を学びましたか？（勉強以外の体験で）

76. あなたの中学生のころ、どんな役割を経験しましたか？

77. その経験は、どう生かされていますか？

78. 中学生のころ、最も印象深い行事は何ですか？

79. 修学旅行の思い出は何ですか？

80. 中学生のころ最も仲のよかった友達はどんな人でしたか？

81. その友人との思い出深い体験は何ですか？

82. 中学生のころ、恋愛感情を持った異性はどんな人でしたか？

83. その人から、どんな影響を受けましたか？

84. 中学生のころ、最も夢中になったことは何ですか？

85. それが、今ではどのような影響を与えていますか？

86. 中学生のころ、参加したクラブ活動は何ですか？

87. それから、どんなことを学びましたか？

88. 中学生のころ、最も憧れていたものは何ですか？

89. それは、何故ですか？

90. 最も影響を受けた本は何ですか？（内容）

91. どんな影響をうけましたか？

92. 中学生のころ、あなたの家族はどのような状況でしたか？（経済面、親子関係）

93. 中学生のころ、最も印象に残っている家族との思い出は何ですか？

94. それは、あなたにどのような影響を与えましたか？

95. 中学生のころ、ほめられて一番うれしかった出来事は何ですか？

96. それは、現在に生かされていますか？

97. 中学生のころ、最もつらかった出来事は何ですか？

98. それから何を学びましたか？

99. 中学生のころに体験した、最も大きな失敗は何ですか？

100. その失敗から、どんなことを学びましたか？

101. 親が驚いたことは何ですか？

102. 親が心配したことは何ですか？

103. 通信簿の通信欄にどんなことが書かれていましたか？

104. 小学生のころに比べて、何が一番変化しましたか？

105. 受験勉強の思い出は何ですか？

106. 高校は、どういう基準で選びましたか？

\_高校時代

107. 高校の名前は何ですか？

108. 高校に合格したときの感想はどういうものでしたか？

109. それは何故ですか？

110. 高校の生活全体を通しての印象は何ですか？

111. 最も影響を受けた先生はだれですか？

112. 具体的に、どのような影響を受けましたか？

113. あなたは高校生のころ、どのような生徒でしたか？（親や教師の評価）

114. 一番よくできた教科は何ですか？

115. なぜ、よくできたと思いますか？

116. 一番苦手だった教科は何ですか？

117. なぜ、苦手だったと思いますか？

118. 両親は、あなたの教育について、どのような姿勢でしたか？

119. それは、なぜだと思いますか？

120. 当時、あなたは進路について、どう考えていましたか？

121. 当時、先生は進路について、どう指導していましたか？

122. あなたは、どのような学習塾に通っていましたか？

123. 学習塾に通っていた場合、そこで何を学びましたか？（勉強以外の体験で）

124. あなたは高校生のころ、どんな役割を経験しましたか？（生徒会等）

125. その経験は、どう生かされていますか？

126. 高校生のころ、最も印象深い行事は何ですか？

127. 修学旅行の思い出は何ですか？

128. 高校生のころ、最も仲のよかった友達はどんな人でしたか？

129. その友人との思い出深い体験は何ですか？

130. 高校生のころ、恋愛感情をもった異性はどんな人でしたか？

131. その人から、どんな影響を受けましたか？

132. 高校生のころ、最も夢中になったことは何ですか？

133. それが、今ではどのような影響を与えていますか？

134. 高校生のころ、参加したクラブ活動は何ですか？

135. それから、どんなことを学びましたか？

136. 好きな先輩はどんな人でしたか？

137. その先輩から何を学びましたか？

138. 嫌いな先輩はどんな人でしたか？

139. その先輩から何を学びましたか？

140. 高校生のころ、最もあこがれていたものは何ですか？

141. それは、なぜですか？

142. 最も影響を受けた本は何ですか？（内容）

143. どんな影響を受けましたか？

144. 高校生のころ、あなたの家庭はどのような状況でしたか？（経済面・親子関係）

145. 高校生のころ、最も印象に残っている家族との思い出は何ですか？

146. それは、どのような影響を与えましたか？

147. 高校生のころ、ほめられてうれしかった出来事は何ですか？

148. それは、現在にいかされていますか？

149. 高校生のころ、最もつらかった出来事は何ですか？

150. それから、何を学びましたか？

151. 高校生のころに体験した、最も大きな失敗は何ですか？

152. 親が驚いたことは何ですか？

153. 親が一番心配したことは何ですか？

154. 通信簿の通信欄にはどんなことが書かれていましたか？

155. 中学生のころと比べて、何が一番変化しましたか？

156. 卒業後の進路をどのように決定しましたか？

157. 進路を選んだ理由は何ですか？

158. 受験勉強の思い出は何ですか？

159. 卒業式の思い出は何ですか？

\_大学時代

160. 大学名は何ですか？ 合格したときの感想はどういうものでしたか？

161. 学部を選んだ理由は何ですか？

162. 入学費はどれくらいかかりましたか？

163. それは、だれが負担しましたか？

164. どんな所に住んでいましたか？

165. 大学への通学姿勢はどうでしたか？

166. 入学後のイメージは、どう変化しましたか？

167. 学費と生活費は、どう都合していましたか？

168. どのようなアルバイトを体験しましたか？

169. 最も印象深いアルバイト体験は何ですか？

170. その経験から何を学びましたか？

171. 最も影響を受けた教授はだれですか？

172. どんな影響を受けましたか？

173. 卒論のテーマは何でしたか？

174. なぜそのテーマを選んだのですか？

175. 両親は、あなたの大学生活をどう見ていましたか？

176. 両親は、あなたの将来性について、どう見ていましたか？

177. 恋愛感情を持った異性はどんな人でしたか？

178. その人から、どんな影響を受けましたか？

179. 最も影響を受けた友人は、どんな人でしたか？

180. その友人からどんな影響を受けましたか？

181. 卒業後、その友人とはどうなっていますか？

182. サークル等の活動で、印象深い体験は何ですか？

183. 今、その体験がどう生かされていますか？

184. 好きな先輩は、どんな人でしたか？

185. その先輩から何を学びましたか？

186. 嫌いな先輩は、どんな人でしたか？

187. その先輩から何を学びましたか？

188. あなたの人生観に最も影響を与えた出来事は何ですか？

189. それはなぜですか？

190. それは、あなたの心にどのように変化を起こしましたか？

191. あなたの人生観に最も影響を与えた本は何ですか？

192. それは、なぜですか？

193. それは、あなたの心にどのように変化を起こしましたか？

194. あなたの人生観に、最も影響を与えた人は誰ですか？

195. それは、なぜですか？

196. それは、あなたの心にどのような変化を起こしましたか？

197. 大学のころ、最もうれしかった出来事は何ですか？

198. それは、現在に生かされていますか？

199. 大学のころ、最もつらかった出来事は何ですか？

200. それから、何を学びましたか？

201. 大学のころ体験した、最も大きな失敗は何ですか？

202. その失敗からどんなことを学びましたか？

203. 親が驚いたことは何ですか？

204. 高校生のころと比べて、何が一番変化しましたか？

205. 当時あなたは、どのような自分の将来像を持っていましたか？

206. 当時あなたは、社会人に対してどのような意見を持っていましたか？

207. 当時あなたはどのような人物を目標としていましたか？

208. どのような目的で、就職活動をしましたか？

209. 就職活動中の思い出は何ですか？

210. 当時あなたは、人生の目標というものを持っていましたか？

211. それは、なぜですか？

212. 卒業式の思い出は何ですか？

\_新社会人時代

213. 最初に就職した（創業）した職場（ビジネス）を選んだ理由は何ですか？

214. その理由について、現在はどう思いますか？

215. 当時は、将来の展望をどう考えていましたか？

216. 会社はどんな会社でしたか？（具体的に）

217. 入社後（創業後）、学生時代の価値観と大きく違ったところは何ですか？

218. 入社後（創業後）、会社のイメージ（創業前のイメージ）は変わりましたか？

219. 初任給（初年度売上）はいくらでしたか？

220. その当時の感想や思い出は何ですか？

221. 学生時代の体験や知識は、どのように生かされましたか？

222. それは、何故ですか？

223. 最初に失敗したのは、どういう時でしたか？

224. それから、何を学びましたか？

225. 入社後（創業後）、仕事を辞めたいと思ったときはどんなときですか？

226. それから、何を学びましたか？

227. 好きな上司（目標とする会社）は、どんな人（会社）でしたか？

228. その上司（会社）から、何を学びましたか？

229. 嫌いな上司（反面教師とする会社）は、どんな人（会社）でしたか？

230. その上司（会社）から、何を学びましたか？

231. 好きな先輩（経営者）はどんな人でしたか？

232. その先輩（経営者）から、何を学びましたか？

233. 嫌いな先輩（経営者）はどんな人でしたか？

234. その先輩（経営者）から、何を学びましたか？

235. あなたは、その会社で（自営で）能力を存分に発揮できると思いましたか？

236. それは何故ですか？

\_現在の仕事

237. 現在の仕事は最初の仕事と同じですか？（YES NO）

238. それはなぜですか？

239. 就職（創業）して何年になりますか？

240. 現在までの仕事の経歴を簡単にまとめてください

241. 現在の仕事の内容は何ですか？

242. 現在の仕事に満足していますか？

243. これからも、この仕事を続けるつもりですか？

244. それはなぜですか？

245. 現在の仕事の将来性を、あなたはどう見ていますか？

246. 仕事に役立つ知識を吸収するように努力していますか？（具体的に）

247. もし職場（ビジネス）を変えるなら、どのような職場（ビジネス）を希望しますか？

248. それはなぜですか？

249. あなたは、会社や部下にとって必要な人物だと見られていますか？それはなぜ？

250. これまでに、あなたが仕事上で最大の貢献、または成功したことは何ですか？

251. それによって、あなたは何を得ましたか？

252. それによって、あなたは何を学びましたか？

253. これまでに、あなたが仕事上で最大の失敗をしたのは何ですか？

254. その失敗によって、あなたは何を学びましたか？

255. 仕事上で、あなたの目指す人は誰ですか？

256. その人の何にひかれるのですか？

257. 仕事上での競争相手（ライバル会社）はだれ（どういう会社）ですか？

258. その競争相手がいることで、あなたにどのような影響を与えていますか？

259. 上司（業者・取引先）と激しくぶつかった経験は何ですか？

260. それによって何を学びましたか？

261. 残った問題は何ですか？

262. その問題をどうするつもりですか？

263. 部下や同僚（株主）との間で、どのようなトラブルを経験しましたか？

264. それによって何を学びましたか？

265. 残った問題は何ですか？

266. その問題をどうするつもりですか？

267. 現在、解決しなければならない問題は何ですか？

268. その解決策は何ですか？

269. それを、いつやるのですか？

270. 現在の収入（売上）に、あなたは納得していますか？

271. 収入（売上）を上げるために、何をすべきだとおもいますか？

272. 現在の仕事で、金銭以外に得られるものは何ですか？

273. それが、あなたの人生の目的ですか？

274. その理由は何ですか？

275. これからの人生への投資として、今何を行っていますか？

276. 現在の仕事は、あなたの夢の実現につながりますか？

\_結婚

277. 初めて配偶者と出会った時の印象はどうでしたか？

278. 現在の印象と比べると、どう変化していますか？

279. それはなぜですか？

280. 結婚した年齢は何歳ですか？（相手の年齢も）

281. 結婚を決めた理由は何ですか？

282. プロポーズの言葉は何ですか？

283. あなたの結婚観、家庭観にどのような変化がありましたか？

284. 新婚旅行はどこへ行きましたか？

285. そのときの印象深い体験は何ですか？

286. 新婚生活はどこからスタートしましたか？（場所・住居）

287. スタート初日の思い出は何ですか？

288. 将来について、二人で話し合った内容は何ですか？

289. それは、現在どの程度実現していますか？

290. それはなぜですか？

291. 子供は何人欲しいと思いましたか？

292. それはなぜですか？

293. どんな家庭経済の計画を立てていましたか？

294. それは、どの程度実行されていますか？

295. それはなぜですか？

296. 今までに、夫婦関係が危機に陥ったことはありますか？（具体的に）

297. それは、何が原因だと思いますか？

298. 現在、それをどのように教訓として役立てていますか？

299. 現在、配偶者のどこが一番好きですか？

300. それはなぜですか？

301. 現在、配偶者のどこを直してもらいたいと考えていますか？

302. それはなぜですか？

303. それについて、あなたはどういう行動をとるつもりですか？

304. あなたが、配偶者から好かれているところはどんな点ですか？

305. それはなぜですか？

306. あなたが、配偶者から直してもらいたいと思われているところは何ですか？

307. それはなぜですか？

308. それについて、あなたはどういう行動をとるつもりですか？

309. 夫婦生活は、どのようなスタイルを理想としていますか？

310. そのために、どのような努力をしていますか？

311. これまでで、配偶者に対して最も感謝すべき出来事は何ですか？

312. これまでで、配偶者に対して最も愛情を感じた出来事は何ですか？

313. これまでで、配偶者に対して最も迷惑をかけた出来事は何ですか？

314. それによって何を学びましたか？

\_家族

315. あなたの家族構成を書いてください。（名前・性格）

316. 家族とのコミュニケーションについて、あなたはどう考えていますか？

317. 家族と会話を楽しむときは、どんなときですか？

318. どんな会話が、一番盛り上がりますか？

319. 配偶者と楽しみを共有する時間は、どんな時ですか？

320. あなたは、住居に対してどのようなこだわりを持っていますか？

321. それを、家族のためにどのように実行していますか？（または予定）

322. 家の中のレイアウトは、だれがどういう基準でつくっていますか？

323. あなたは、余暇の過ごし方について、どのようなこだわりを持っていますか？

324. それを家族のために、どう実行していますか？（または予定）

325. あなたは、仕事と家庭のバランスをどのようにとっていますか？

326. 仕事を優先して、家族間に問題を起こしたときは、どんなときでしたか？

327. それによって、何を学びましたか？

328. 家族の誕生日と記念日をすべて覚えていますか？

329. 最初の子供が生まれたとき、どのような感想を持ちましたか？

330. 子供が自分と似ているところはどこですか？

331. 子供に似てもらいたくない、あなたの性格は何ですか？

332. 子供との接し方について、配偶者とどのような共通の認識を持っていますか？

333. 具体的に、どのような行動をとっていますか？

334. 子供との接し方（または教育）について、問題にぶつかったことは何ですか？

335. それに対して、どのような対応をとりましたか？

336. 今後の子供の接し方について、どのような問題が起こりうるでしょうか？

337. そのことについて、配偶者とどのように意見を合わせていますか？

338. 具体的に、どのような対策をとっていますか？

339. 子供との関係で、一番気を付けなくてはいけないと思ったことは何ですか？

340. これによって何を学びましたか？

341. 子供との関係で、最も充実した体験はどんなときでしたか？

342. それによって何を学びましたか？

343. 配偶者と自分の両親の間で、どのような問題がありますか？

344. それについて、どのような対策をとっていますか？

345. あなたと配偶者の両親との間で、どんな問題がありますか？

346. それについて、どのような対策をとっていますか？

347. 現時点において、家族との思い出の中で、一番記憶に残っている出来事は何ですか？

348. そのとき、どのようなことを感じましたか？

349. その出来事を通じて、何を学びましたか？

350. 家族が親しく交際している人は誰ですか？

351. その人は、なぜ重要なのですか？

352. あなたは、自分の健康状態を把握していますか？

353. 家族と時間を共有できる趣味はありますか？

354. あなたが家族に負担をかけているのは、どのようなことですか？

355. それについて、どのような対策を考えていますか？

356. あなたにとって、家族とは何ですか？

357. また、家族にとってあなたはどんな存在ですか？

\_老後

358. あなたは、何歳で死ぬと思いますか？

359. あなたは、人生をどのように終わらせるつもりですか？

360. 人生最後の日まで、追及できる目標は何ですか？

361. あなたの老後の計画は何ですか？

362. 今、老後を視野に入れて、どのような対策をとっていますか？（経済面・精神面）

363. それについて配偶者とどのように話しあっていますか？

364. あなたが、終生守っていける信条は何ですか？

365. あなたの人生を指導してくれる人は、どんな人ですか？

366. 今までの人生で、最も感謝すべき人はだれですか？

367. その人に対して、何をしますか？

368. あなたは相続について、どのように考えていますか？

369. あなたは、あなたの死後、財産をどのように継承させる予定ですか？

370. あなたは、あなたの死後、債務をどのように継承させる予定ですか？

371. あなたは、あなたの死後、発生する死亡保険の詳細を把握していますか？（その内容）

372. あなたが、後世に残すもののうち、一番大切なものは何ですか？

373. あなたは、遺言書には何を書きますか？

374. あなたの臨終の日、次の人に対してどのようなメッセージを残したいですか？

375. （あなたを愛し育ててくれた両親）

376. （どんなときも終生支えてくれた配偶者）

377. （あなたの希望を託された子供）

378. （いつも楽しさを共有してくれた友人）

379. （人生全般に関わり、お世話になった人々）

380. （最後までそばにいてくれた自分自身）

381. 自分の後に続く子供たちの為に「これだけは言い残して死にたい」と思う人生訓は？

\_総合評価

382. あなたの人生において充実感の高かった成功体験は何ですか？それはいつですか？

383. それはどういう内容ですか？

384. そこから、何が見えてきますか？

385. それは、これからどう応用できますか？

386. あなたの人生において、学ぶことの多かった失敗・挫折体験は何ですか？それはいつ？

387. それはどういう内容ですか？

388. そこから何が見えてきますか？

389. それは、これからどう応用できますか？

390. あなたの人生において、得意としていたもの何ですか？

391. これらを、これからどのように生かしますか？（知識面）

392. これらを、これからどのように生かしますか？（能力面）

393. あなたの人生において、やりたかったのにやれなかったことは何ですか？

394. それをいつからやる予定ですか？

395. あなたの人生において、やめようと思っているのに、やめられないものは何ですか？

396. それをいつまでにやめる予定ですか？

397. あなたの人生において、中途半端に終わったもので、やり遂げたいものは何ですか？

398. それをどうする予定ですか？

399. あなたの人生において、もっとも自由になればよいと思うものは何ですか？

400. そのためにそうする予定ですか？

401. あなたの人生において、手に入れたいと思っていたのに、手に入れていないものは何？

402. それを、いつ手に入れる予定ですか？

403. また、あきらめた理由は何ですか？

404. あなたの人生において、最も影響を受けた人物はだれですか？

405. その人物から具体的に何を学びましたか？

406. あなたの人生において、目指している人物は誰ですか？

407. その人物は、どのような点で目指すべき価値があるのですか？

408. あなたの人生において、あなたが最も求めていたのは何ですか？

409. それが、あなたの人生の目的になりますか？

410. その理由は何ですか？

\_+αの質問

1. あなたの人生で、一番時間を費やしたことは何ですか？
2. あなたが、お金をかけてきた事は何ですか？
3. 人より多い回数をしてきたことや、人より多くの「数」を集めたものは何ですか？
4. 友だちによく相談される事は何ですか？

電話で、あるいは飲みに行って、悩んでいる友だちに２時間以上アドバイスできることは何ですか？

1. あなたが多く読んでいる本のテーマは何ですか？
2. あなたがいつもチェックしているコンテンツのテーマは何ですか？
3. 人生のどん底トップ３は何ですか？

**以上**