

## 才能発見ワークシート

嬉しい！楽しい！

# 自分だけの才能のタネを発見する

プレゼンター 小田真嘉

# たくさんの才能が溢れているあなたへ

このたび、「成長のヒント」にご登録頂き、そしてこの「才能のタネ発見シート」をダウンロードして頂いたことに、心から感謝しています。このワークシートがあなたにとって、「自分だけの才能のタネを発見する」きっかけになったら嬉しいです。

私は以前、自分だけが持っている才能を発見して、それを開花させたいと思い、たくさんのことにチャレンジしました。しかしチャレンジすればするほど、大きな不安や無価値感に襲われていました。

そのときある人から、それは自分の才能のタネに近づいている証拠だと教えられ、さらに才能のタネを発見するいくつかのセッション(ワーク、質問、問答など)をしてもらいました。

実は、この「自分だけの才能のタネを発見する」ワークシートは、その一部を編集したものです。プリントアウトして、ぜひご活用してみてください。

全部一気にワークシートをやるのも方法です。1つ1つ時間をかけて、やるのも方法です。あなたにあった方法で取り組んでみてください。きっと自分のことがさらに好きになり、今以上に未来に希望が持てるはずです。

大切なのは、自分に才能があることを信じること。そしてその才能のタネを発見して、開花させようと情熱とエネルギーを注ぐ姿勢だと思います。今これを見ているあなたは、自分自身と自分だけの才能に、心から興味を持っているすばらしい姿勢だと思うので、きっとすばらしい才能のタネやヒントにいくつも気づくはずです。

そんな才能溢れるあなたに、私が教えてもらったコトバをお送りします。

**私たちの最大の欠点は  
自分がどんなに才能と可能性を秘めているか知らないことである**



もし、今すぐに才能の神様に、3つの才能のタネをもらおうとしたら  
どんな才能のタネが欲しいですか？

1

---

2

---

3

---

その3つの才能を発揮しているあなたは  
どんな働き方をしていますか？

才能を発揮したいと願っている周辺には、何かしらの才能のタネが眠っています。また憧れは才能のタネを育てる大事な栄養になるのです。才能が開花した後の自分の働き方を、今できることから明日からやってみましょう。きっと思わぬ才能が開花するはずです。

# あなたの才能の軌跡

あなたの過去にはたくさんの才能のタネのヒントが眠っています。自分の過去を振り返ってみて、最も記憶に残っていることを思い出しましょう。

	西暦	年齢	何をしていた？	最も記憶に残っていることは？
20年前				
19年前				
18年前				
17年前				
16年前				
15年前				
14年前				
13年前				
12年前				
11年前				
10年前				
9年前				
8年前				
7年前				
6年前				
5年前				
4年前				
3年前				
2年前				
1年前				
今				

# 自分の過去へ 才能探検の旅 その1

前のページの「あなたの才能の軌跡」を見ながら、生まれてから、やってきたこと、チャレンジしたこと、習ったこと、仕事などを書き出してみよう。

また、それぞれで得意だったこと、スムーズにできたこと。先生や周りからほめられたことを思い出して見ましょう。さらに、その経験を通じて、あなたが手にした結果を思いつく限り書き出して見ましょう。

いつ	内容	得意なこと	ほめられたこと	手にした結果
ex)小学校	そろばん	読み上げ算	宿題をきっちりやっていた	・珠算2級
小学校				
中学校				
高校				
大学 専門学校 アルバイト				
会社				
その他				

## 自分の過去へ 才能探検の旅 その2

同様に「才能の奇跡」を見ながら、今まで良くも悪くも影響を受けた人たちを思い出して見ましょう。  
その中には歴史上の人物や、アニメや芸能人など実際に会ったことがない人たちでもいいです。

いつ	影響を受けた人	どんな部分？どんな所？	今の自分につながっていること
中学校	担任の佐藤先生	素直さと謙虚さの大事さ	素直さと謙虚さ

影響を受けた人からは、何かしらの才能のタネをもらっていることが多いのです。  
影響を受けた人が発揮していた才能を思い出すことは、同時に自分の才能のタネを発見するヒントになります。

## 自分の過去へ 才能探検の旅 その3

同様に「才能の奇跡」を見ながら、今まで人を喜ばせたこと、人からよく頼まれていたことを思い出して見ましょう。  
また、その時々で、自分が輝いたなあと感じる瞬間はどんなときでした？

人を喜ばせたこと	人からよく頼まれたこと	自分が輝いていたと思う瞬間
Ex)友人の宿題を教えてあげた	宿題を手伝って欲しい	難しい問題にチャレンジするとき

才能は、自分のためではなく、誰かを助けるために開花する機会が多いのです。  
過去を振り返り、誰かを助けていることこそあなたの才能のタネなのです。

# 自分の過去へ 才能探検の旅 その4

過去を振り返ってみて、あなたの価値観が大きく変わったターニングポイント(出来事)を思い出してみましょう。

いつ	どんなことが起きたのか？	その結果どう変わったのか
Ex) 昨年9月	はじめてセミナーに参加して、心の持ち方の重要性和その手法を学んだこと	今までの仕事のスタイルを大きく変え、セミナーなどで他業種での成功事例を学ぶようになった。

価値観が大きく変化した瞬間とは、自分の隠れていた才能のタネが芽を出したことが多いのです。どう変わったのかを丁寧に見ると、そこにはヒントがあるはずです。

# 才能を開花させやすい自分を知る その1

過去を振り返って、「嫌い」と「好き」を思い出してみましょう。「嫌い」と「好き」の中に実は才能のタネが隠れているのです。

時代	分類	嫌 い	好 き
幼少時代 小・中学校	人		
	モノ 遊び コト		
	本 情報 言葉		
高校時代 大学時代	人		
	モノ 遊び コト		
	本 情報 言葉		

## 才能を開花させやすい自分を知る その2

時代	分類	嫌 い	好 き
新入社員 ～現在まで	人		
	モノ 遊び コト		
	本 情報 言葉		

「好き」が思いつかない場合は、「嫌い」だったものの反対をイメージしたら出てきやすいです。

# 嫌いなモノと好きなモノの共通点や特徴を発見する

前の2枚のシートを振り返りを見て、自分の「嫌い」と「好き」の共通点や特徴を探して見ましょう。

嫌 い	好 き

「好き」の中に才能のタネがあるのは当然ですが、実は「嫌い」の中にも才能のヒントが隠れています。

# 憧れている人のあり方を知る

憧れていたたり、メンターにしていたり、目標や参考にしている3人を思い出してみましょう

人物名	ジャンル	魅力的に感じる所	その理由
	性格・特徴		
	ライフスタイル		
	ビジネススタイル		
	性格・特徴		
	ライフスタイル		
	ビジネススタイル		
	性格・特徴		
	ライフスタイル		
	ビジネススタイル		

# 自分の理想のあり方を知る

前のシートの憧れている人をベースに、自分の理想の姿を考えて見ましょう。  
そして、その姿になるために、今必要なモノやコト、そして心の持ち方などを考えて見ましょう。

ジャンル	理想的な自分のあり方	必要なモノ・コト
性格・特徴		
生活スタイル		
ビジネススタイル		

この理想の自分のあり方こそ、自分の才能を開花させる理想のあり方にほぼ等しいのです。  
またそれに必要なモノやコトは、才能を開花させる栄養や材料なのです。



# 小田が才能溢れるあなたと目指したい世界

最後まで、「自分だけの才能を発見する」ワークシートに取り組んでいただき、本当に嬉しい限りです。

私は才能の開花は、社会貢献につながると思っています。

あなたが才能をさらに開花させることは、ますます周りを幸せで豊かにします。つまり才能を開花させる人が増えれば増えるほど、幸せで豊かな人たちは増え、ますます良い社会になっていくと思っています。

私には、夢があります。それは生活のためだけに働く人がいなくなり、一人ひとりが自分だけが持っている才能を発揮して、自分たちらしく幸せで豊かに生きている世界です。そこは欠点や短所がない世界です。

人は才能や長所という出っ張り、欠点や短所という引っ込みを合わせ持った、1つのピースのパズルだと思っています。才能は誰かの欠点を生み、欠点は誰かの才能を活かすものだと思います。つまり1人1人がつながれば、みんなが自分の才能を楽しく発揮し、この世からは、欠点がなくなります。

そんな世界をあなたと目指して、私は活動しています。

そんな想いを中心として、個人や企業の成長のお手伝いをさせて頂いております。

これからは毎朝6時に365日、私が出会ってきた人たちから教わった数々の言葉を「成長のヒント」としてお届けさせて頂きます。あなたのステージアップ、才能の開花、成長のヒントになれば幸いです。

あなたのますますの成長と

あなたの才能が開花し、多くの人に幸せと豊かさをもたらすことを心から祈っています。

Handwritten signature in black ink, reading '小田真喜' (M. Oda).

**才能は自分のために開花するのではなく  
誰かを助けるために開花する**