

【A】自分の価値観・信念を知る（内面の軸）

「これだけは譲れない」と思う価値観は何ですか？

---

人生で「これを大切にしたい」と思うテーマは何ですか？

---

誰かに褒められて一番うれしかった言葉は何でしたか？

---

怒りや違和感を感じる瞬間には、どんな価値観が隠れていますか？

---

こういう時自分らしいと感じる、行動や時間はどんなときですか？

---

【C】経験・背景から学んだこと（ストーリーの源泉）

これまで一番頑張った経験は何ですか？

---

その経験から学んだこと・身につけた力は何ですか？

---

人生で一度つまずいた／挫折した出来事は何でしたか？

---

そこから回復・再出発できた理由や支えになった考え方は何ですか？

---

今の考え方やスタイルに最も影響を与えた人物・出来事は何ですか？

---

まとめ（共通のキーワードや総合的に観察したまとめ）

なぜ、このように感じるのか（深掘りして気付いた事）

【B】強み・得意・好きなことを知る（才能の源）

他の人が苦手そうなのに、自分は自然にできることは何ですか？

---

周りからよく頼まれること、相談されることは何ですか？

---

自分にとって「努力している感覚が少ないのに成果が出ること」は何ですか？

---

子どもの頃から変わらず好きだったこと・没頭してきたことは何ですか？

---

「得意」と「好き」の両方を感じる活動は何ですか？

---

【E】自分の感性・こだわりを知る（表現の個性）

直感的に「美しい」「心地よい」と感じるものはどんな世界観ですか？

---

「これが自分っぽい」という言葉や色、雰囲気はありますか？

---

SNS・作品・話し方等に共通して現れているトーンはどんなものですか？

---

「この人のような生き方がしたい」と感じる人物は誰ですか？その理由は？

---

周囲から「あなたらしい」と言われる特徴を3つ程思い出してください

---