

# 幸せな女性起業家オンラインスクール

## STEP 2 : 自分を知る



講師：薦田照代

# プロローグ

---

①この講座を受けようと思った目的は何ですか？

② 今一番解決したい事は何ですか？

③この講座が終わった時には、何を感じ、どんな状態でいたいですか？

## <STEP 2> 自分を知る

---

- 自分探しの迷路にはまる人の特徴（教科書P49～50）

1. 読んで大事ななと思うところに赤線を引きましょう
2. 自分が出来ているなと思うところに青線を引きましょう
3. 自分が改善した方がいいなと思うところに緑線を引きましょう

※線は重複しても大丈夫です。

## <STEP 2> 自分を知る

---

### ● 自分探しの迷路にはまる人の特徴（教科書P49～50）

1. 心理的特徴は、「もっと素晴らしい自分がどこかにいるはず」

2. 自分を知るコツ

3. 自分を知っている分だけ他者を理解できる



## <STEP 2> 自分を知る

---

- 「自分を知るシート」を作成する（教科書P51～44）
  1. P52・P53のシートを作成する ※特典3のPDFをプリントアウト
  2. ①何を大切に生きていますか→自分の価値観  
  
②何をどうしたくて今そこにいるのですか？  
  
③この人生でやりたいこと30個を書く

※それぞれ、書いたことに対して、なんで？なんで？と問いかけて、セルフコミュニケーションをとってみてください。

## <STEP 2> 自分を知る

---

● 「起業じゃないとダメ！」な理由はありますか？（教科書P54～56）

1. 読んで大事だなと思うところに赤線を引きましょう

2. 自分が出来ているなと思うところに青線を引きましょう

3. 自分が改善した方がいいなと思うところに緑線を引きましょう

※線は重複しても大丈夫です。

## <STEP 2> 自分を知る

---

- 「起業じゃないとダメ！」な理由はありますか？（教科書P54～56）

1. 起業したい理由を書き出しましょう

2. それらは起業でないとできないことですか？

3. 明確な理由がわからない人はやりたくないことを書き出してみましょう。  
その反対がやりたいことです。

## <STEP 2> 自分を知る

---

●こんなのできますリストを作成する（教科書P56～59）

1. 読んで大事ななと思うところに赤線を引きましょう
2. 自分が出来ているなと思うところに青線を引きましょう
3. 自分が改善した方がいいなと思うところに緑線を引きましょう

※線は重複しても大丈夫です。

## <STEP 2> 自分を知る

---

- こんなことができますリストを作成する（教科書P56～59）

1. こんなことができますリストを書くコツ

2. では実際に書いてみましょう（10コ）

自信があるものから順番に並べると良いです。

※特典3のPDFシートをプリントアウトしましょう。

# まとめ

---

①この講座を受けようと思った目的は達成できましたか？

② 今一番解決したい事は解決できましたか？

③ <STEP 2>を終えて、どんな状態にいますか？感じていることをそのまま書きましょう。