

2026 年 10 月大学院合宿ワークシート

自分軸と 6 ヶ月の行動計画

2026 年 10 月 17 日 合宿

このワークでは、**自分がどうありたいか**と、これから 6 ヶ月で何を達成し、どう行動するかを考えます。最後に、この PDF の最終ページにある清書用ワークシート 1 枚にまとめることがゴールです。

用紙の使い方

本資料は説明と下書き用です。 説明を読みながら、気になる言葉や候補を自由に書き込んでください。メモは箇条書きでも、図でもかまいません。

この PDF の最終ページは清書用の A4 ワークシートです。 下書きをもとに考えを整え、①～⑤の各欄にまとめます。本資料の番号も、清書用シートにそろえています。

事前に読んで、思いつくことから下書きを進めてみましょう。最初から一つの答えに決める必要はありません。読み返して気づいたことを加え、書き直しながら仕上げていきます。

ワークの全体像

前半の「自分軸」では理想の自分と自己評価の基準を、後半の「目標達成」では成果と行動を考えます。つながる部分は参考にしながら、無理に一つにまとめなくても大丈夫です。

清書用の欄	考えること	ページ
① スローガン	理想の自分を言葉にし、自分と相手の自己重要感を点検する	2～6
② 自己評価軸	自分に○を出せる行動や成長の基準を決める	7
③ 6 ヶ月目標	半年後に達成したい、わくわくする到達点を決める	9
④ アクション	月次・週次・今週の 1 手と、それぞれのつまずき対策を決める	11
⑤ 宣言	行動の進み具合を確認し、共有する方法を決める	13

氏名

自由メモ

① スローガンをつくる

自分軸 / 清書用シートの①に対応

「本来、自分はこういう男性になりたかった」という理想の自分を、一言にまとめます。人に立派だと思われる表現よりも、**自分が声に出したときに「これだ」と思える言葉**を探しましょう。

進め方

- 1 4ページの単語プールを読み、気になる言葉に丸をつけます。迷ったら、まず3つ選んでみてください。
- 2 選んだ言葉を組み合わせ、自分の言い回しでスローガンの候補を書きます。複数の候補をつくってもかまいません。
- 3 候補を声に出して読み、しっくりこない言葉を足したり、入れ替えたりします。
- 4 候補ができたら、6ページの2つのチェックを行い、必要に応じて整えます。

言葉の組み合わせは自由です

単語プールには「どんな自分か」「相手にどう作用するか」「どんな関係で」「どう動くか」の4種類があります。**使う種類の数や順番は自由で、1種類だけでも構いません。** リストにない言葉を足しても、抽象的・具体的な表現のどちらでも大丈夫です。

4ページの作成例は、考えるための参考です。同じ文の形に合わせる必要はありません。まずは仮の言葉で書いてみましょう。

気になった言葉や大事にしたいこと

スローガンの候補

声に出して気づいたことや言い換えたい部分

① スローガンの単語プール

気になる言葉に丸をつけ、2 ページの下書きに使ってください

どんな自分か

自然体／余裕／落ち着き／誠実／堂々／自由／タフ／しなやか／芯がある／温かい／頼れる／洗練
／野心的／穏やか／情熱的／本物／ブレない／軽やか／自信／包容力／器が大きい／知的／ユーモア／男気／大胆／繊細／一途／寛容／潔い／スマート／渋い／色気／泰然／まっすぐ／柔軟／骨太
／凛とした／懐が深い／遊び心／誠実で正直／好奇心旺盛／挑戦的／紳士の／飾らない／隣にいて心地よい／理解者である

相手にどう作用するか

安心される／信頼される／惹きつける／引き上げる／支える／笑顔にする／満たす／導く／必要とされる／選ばれる／慕われる／場を整える／場を温める／勇気づける／受け止める／認める／盛り上げる／癒やす／刺激を与える／背中を押す／頼られる／大切にされる／ワクワクさせる／居心地よくする／本音を引き出す／共感する／共鳴する／寄り添う／愛される実感を与える／また会いたいと思わせる／この人でよかったと思わせる／成長を後押しする／高め合う／共に楽しむ

どんな関係で

一人と深く／長く続く／狙って再現できる／たくさんの出会い／パートナー／仲間／後輩／友人／コミュニティ／仕事も恋愛も／家族／チーム／初めての一步／日常の中で／新しい世界で／公私ともに／目の届く範囲で／地元のために

どう動くか

踏み出す／築く／極める／与える／繋ぐ／挑む／守る／楽しむ／磨く／選ぶ／貫く／育てる／切り拓く／分かち合う／リードする／支え合う／成長し続ける／つくる／やり切る／面白がる／つきつめる／発信する／広告塔になる／顔になる

スローガンの作成例

- ・ 自然体で余裕があり、この目が届く人を、共感と共鳴で導き、安心感を与える男になる。
- ・ 彼女と心も体も通わせて、彼女に「素敵な男性に愛されている」と実感させる男になる。
- ・ 出会った人の本音を引き出し、また会いたいと思わせる。狙って関係を築ける男になる。
- ・ 一人と深く長く、まっすぐ向き合い、この人でよかったと思われ続ける男になる。
- ・ 芯を持ちつつ懐深く、仲間を引き上げ、女性にも男性にも慕われるハブになる。
- ・ どんな環境でも自然体で場を温め、広報担当として名古屋の魅力を発信し、関わる人を惹きつける広告塔になる。

リストにない言葉も自由に足してください。自分の言葉で、じっくりくる表現に整えましょう。

追加したい言葉や表現

① スローガンを2つの視点で確かめる

清書用シートの①にある自己重要感チェックと魅力チェックに対応

スローガンが実現した理想の自分を想像して、次の2つを確かめます。今の自分がすでにできているかどうかを採点する項目ではありません。

自分の自己重要感を確かめる

自己重要感とは、自分の存在や価値を実感できる感覚のことです。このワークでは、次の3つの観点で確認します。理想の自分を想像し、満たせそうな項目にチェックしてください。

- ☐ **貢献実感** 誰かの役に立てている実感があるか。
- ☐ **優越性** 貢献した結果、自分を誇らしく感じられるか。成長している手応えがあるか。
- ☐ **所属** 自分の存在や価値を認めてもらえ、自己重要感が満たされる人たちと一緒にいられそうか。

優越性は、他人との勝ち負けではなく、貢献や成長を通じて生まれる誇らしさとして考えます。

チェックがつかない要素があれば、スローガンの言葉を足したり入れ替えたりしてみましょう。

実感できそうな場面やスローガンに足したい言葉

関わる相手の自己重要感を確かめる

次は、理想の自分と関わる**相手の立場**で考えます。その相手は「この人といると、自分が大事にされている」と感じられそうでしょうか。

- ☐ **この理想の自分は、関わる人の自己重要感を満たせている。**

満たせると思ったらチェックし、**具体的にどう満たすかを一言書きます**。例は「相手を認める言葉を口に出す」「頼られたときに喜ぶ」などです。

どうやって相手の自己重要感を満たすか

2つのチェックを踏まえて整えたスローガン

清書するときは、①のスローガン、3つのチェック、魅力チェックと「どうやって満たす？」の欄に、それぞれまとめてください。

② 自己評価軸を決める

自分軸 / 清書用シートの②に対応

自己評価軸は、**何をもって自分に○を出すか**という基準です。「これができたら、今週の自分は合格」と言える、自分の行動や成長を言葉にします。

相手の反応や他人との比較だけで自分を評価すると、自分では変えられないことに左右されます。ここでは、**自分が取り組めることを基準**にします。達成したい成果は、次の③で考えます。

進め方

- 1 スローガンに近づくために、自分が大事にしたい行動や成長を考えます。
- 2 「～できたか」「～に取り組めたか」のように、振り返って○×をつけられる言葉にします。
- 3 相手の返事や評価がなくても、自分の行動をもとに判断できるかを確かめます。

自分の行動に置き換える例

相手の反応による評価	自分の行動による評価
相手から話しかけてもらえたか	自分から声をかけられたか
相手に好かれたか	相手の話を最後まで聴けたか

ほかにも「先週の自分より一歩進んだか」「振り返りを書けたか」などがあります。例をそのまま使っても、自分の言葉に変えてもかまいません。

自分に○を出したい行動や成長の候補

自分の自己評価軸

読み返して気づいたことや考え直したいこと

③ 6ヶ月目標を決める

目標達成 / 清書用シートの③に対応

半年後に「これが達成できていたら、わくわくする」と思える到達点を書きます。スローガンも手がかりにしながら、今の自分が取り組みたい課題や、目指したい状態を考えましょう。

条件は、**半年後に達成できたかどうかを判断できる形**にすることです。数字にできるものは数字で、状態で表すものは「どのような状態なら達成なのか」がわかる言葉にします。

進め方

- 1 まず、半年後に実現していたらうれしいことを自由に書き出します。
- 2 その中から目標を選び、達成した状態を具体的に言葉にします。
- 3 半年後に読み返した自分や友人が、「達成したね」と判断できるかを確かめます。

書き方の例

「恋愛を頑張る」なら、たとえば「半年後までに、互いに交際する意思を確認したパートナーがいる」のように、目指す状態を表します。

「資格の勉強をする」なら、「半年後までに、目指している資格の試験に合格している」のように、到達点を表します。例の目標を選ぶ必要はありません。自分が実現したいことを書いてください。

半年後に実現していたらうれしいこと

6ヶ月目標の下書き

何を確認できたら達成と言えるか

目標が複数ある場合は、1) 、2) と番号をつけてもかまいません。次の④のアクションにも同じ番号をつけ、どの目標につながる行動かをわかるようにします。

④ 目標を行動に分ける

目標達成 / 清書用シートの④に対応

③の目標に向けて、実際に何をするかを決めます。まず行動の候補を考え、下の3つに整理してください。各行に、行動とつまずき対策の両方を書きます。

欄	決めること	行動の例
月次	月単位の節目でやること。 毎週はやらないことや、月末の振り返り。	月1回、相席屋に行く。 月末に今月を振り返る。
週次	毎週繰り返す習慣。 曜日や回数を決め、実行したかを確認する。	毎週火曜と金曜に、 Slackへ1回ずつ投稿する。
今週の1手	合宿後に動き出すための、最初の一步を1つ。	合宿後の今週中に、 アプリを再開する。

月次と週次は、半年間繰り返していく行動です。**今週の1手は、目標に向けて最初に行う、1回きりの行動**です。習慣を始めるための準備でもかまいません。「今週」は、合宿が終わって帰った週を指します。

つまずき対策は、「何があると実行しにくい」を想像して決めます。たとえば「忘れそうなら予定表に入れる」「準備が面倒なら必要なものを前日にそろえる」など、具体的な対処を書きましょう。

月次に行うこと

想定するつまずきと対策

週次に行うことと曜日や回数

想定するつまずきと対策

今週の1手として最初に行うことを1つ

⑤ チェック方法を決めて宣言する

目標達成 / 清書用シートの⑤に対応

④の行動が進んでいるかを確認するため、誰に、いつ、どうやって進捗を見せるかを決めます。自分が続けられそうな方法を言葉にしましょう。

例は「月1回、進捗を Slack に投稿する」「友人と、月末に報告し合う」などです。④に書いた行動の進み具合を確認できる方法を考えてください。

誰に いつ どうやって進捗を見せるか

清書前に自分で確かめるポイント

- ・スローガンを声に出して読み、気持ちが動くか。
- ・自己評価軸が、自分でコントロールできる行動や成長になっているか。
- ・6ヶ月目標は、半年後に達成を判断できるか。
- ・今週の1手は、合宿後の今週に実行できる大きさか。

読み返して気づいたことや直したいところ

清書して今週の1手から始める

下書きを見直して気づいたことをもとに、このPDFの最終ページにある清書用A4シートを仕上げます。半年間取り組み、経験を積んだ自分で見直していきます。

合宿ワークシート（清書用）

氏名 _____

2026. 10. 17

【自分軸】

① スローガン（別紙の単語プールから語を選び、組み合わせて一言に）

自己重要感チェック（満たせていたら✓）

☐ 貢献実感 ☐ 優越性 ☐ 所属

★魅力チェック（満たせていたら✓）

☐ この自分は、関わる人の自己重要感を満たせている

→ どうやって満たす？ : _____

② 自己評価軸（何をもって自分に○を出すか。自分でコントロールできる行動・成長で。例：「先週の自分より一歩進んだか」「自分から声をかけられたか」「相手の話を最後まで聴けたか」「振り返りを書けたか」）

【目標達成】

③ 6ヶ月目標（わくわくする到達点。半年で測れる形で）

④ アクション

	行動	つまずき対策
月次 （節目でやること）		
週次 （毎週の習慣）		
▶今週の1手 （帰ってから最初の一步・1 つだけ）		

⑤ 宣言（チェック方法）