

自分らしさを活かして仕事をする！

## 価値と感謝の循環を起こす50のチェックリスト

※星寿美の独断によるリストです。もし違和感を覚えたら、ぜひ掘り下げて自分の答えを見つけてください。

	内容	✓
<在り方編>		
1	日常で感じる違和感を大切にしている	
2	違和感を掘り下げて自分のニーズを言語化している	
3	自分が本当はどうしたいのか？に意識的になっている	
4	自分の『好き・嫌い』を明確にしている	
5	自分とは相入れない意見を「あの人はそういう意見だ」と自分と切り離して捉えられる。	
6	物事を「いい悪い」という正悪2元の考えではなく、その人（場）にとっては、全て正しい、という視点がある	
7	誰がなんと言おうと「自分はこう感じている」ということを大事にしている	
8	生きる上で、自分の中の哲学（美学）を持っている	
9	本質を考える習慣がある（例えば、ルールだから守る、ではなく「なんのためのルールなのか」を考える、など）	
10	人の課題（問題）と自分の課題（問題）を切り離して考えられる	
11	誰かのためにやってあげている、と思うことは実は全て自分のためということを知っている。	
12	感謝はするものではなく溢れるもの。無理して感謝しなくてもよい。	
13	世の中に出回っているノウハウよりも自分の感覚の方が自分にとっての正解	
14	全て正しい！という視点で対話ができている（対立しない）	
15	モヤモヤするような言語化が難しい感情の言語化を心掛けている	
16	『裏切られた』と感じるのは自分自身。相手を信じたり、期待したのは自分だと理解できている	
17	相手によって、人との（心の）適切な距離感を保っている	
18	どんなに辛い過去も、今この瞬間、幸せを感じていたら「それがあったから今の自分がある」と思える	
19	自分に嘘をつかない（人にはついてもいい、優しい嘘もあるから）	
20	いつでも「自分を好き」と思える選択をするように心がける	
21	やりたいことをやる	
22	やりたくないことを明確にして、やらなくてもいい工夫をする	
23	人をコントロールしようとししない	

24	比べるのは、誰かではなく過去の自分	
25	過去を糧にして、未来に向かって、今を生きている	
<仕事編>		
26	仕事において、何をしている時が楽しいかを知っている	
27	誰を幸せにしたいのか明確で、そういう人がお客さん	
28	自分の才能を活かしているという実感がある	
29	人から喜んでいただけている	
30	自分の仕事に誇りを感じている	
31	なんのためにやっているか明確（使命が言語化できている）	
32	どこを目指しているのか『大きな目的』が言語化できている	
33	3年後5年後10年後の自分にワクワクしている	
34	やりたい！と思って行動を起こすと、必要な人に自然に会える	
35	絶体絶命のピンチの時に助かることが多く、生かされていると実感している	
36	少し高いハードルにチャレンジして自分を成長させている	
37	年齢や立場関係なく、全ての人から学んで自分を成長させている	
38	常に相手の役に立つことを考えている	
39	人と人をつなげて喜ばれている	
40	人に機会を与えている	
41	誰にも管理されていない。自分が自分を管理している	
42	全てのことは自分の選択	
43	相手の成果を出すことに全力をかける	
44	相手の成功が心からの喜び	
45	使命のために仕事をしている（その結果お金が回っている）	
46	仕事でも、ブレない軸（哲学・美学）を持っている	
47	お金はツールだから、お金の使い道がはっきりしている（お金のためではなく、その先の目的がある）	
48	3方（全て）よし！の視点で考えている	
49	感謝し、感謝されることが喜びと感じる	
50	プロセスや仕組み、サービスなど、いつでもクリエイティブに考えている	

