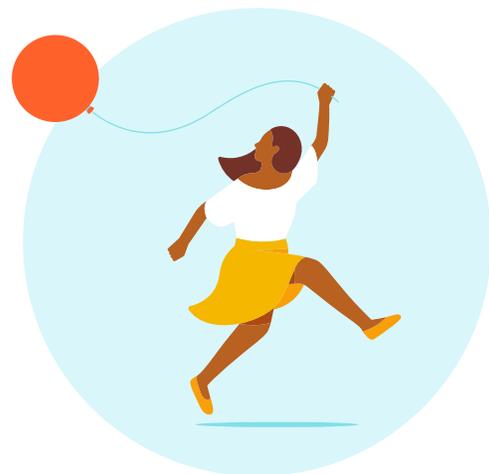


あなたをあなたたらしめているものは何ですか。

自分発見の旅に出かけましょう。時間を見つけて、以下の質問にできるだけ正直に答えてください。答えに確信が持てない場合は、それがなぜなのかを考え、それを明らかにするためにどのような手段を講じることができるかを考えます。



自分の最大の強みと弱みは何か。

自分にとって最も重要な価値観は何か。その理由を考えてみてください。

後悔していることはあるか。その理由を考えてみてください。

最も自分らしく感じる時はいつか。その理由を考えてみてください。

自分にとって一番楽しいことは何か。そして、それをどのくらいの頻度で行うか。

自分自身に許可を与えたら、何をやめるだろう。その理由を考えてみてください。

難しい感情の引き金は何か。それはいつ起こるか。それらをマネージするために何ができるか。

エネルギーや喜びを与えてくれるものは何か。

何を恐れているのか。そして何をすればいいか、あるいはそれらの恐怖を克服するために何ができるか。

他の人のことを考えるとき、自分が最も理解に苦しむことは何か。その理由を考えてみてください。

人生の目標は何か。それらを達成するため、現在何をしているか。

自分の内なる声は、自分に何を最も多く話しかけているのか。これは役に立つのかどうか。その理由を考えてみてください。

自分と周りの人々の重要な共通点と相違点は何か。

他の人に自分自身のことをどのように説明すればいいか。

自分自身をどのように表現したいか。

出典

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.

Optum

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。W16372308 145760-032025 OHC