

幸せ成功力を日増しに高めるEQノート 記入シート集

※このファイルは、「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」（野口 嘉則 著、日本実業出版社 刊）の中にある記入シート部分を集めて、A4サイズに拡大したものです。

(1) あなたらしさを探る

① あなたはどんな時に、心からの喜びや満足感を感じますか？

② あなたが、子どものころからワクワクしてきたのは、どんなことですか？

③ アラジンの魔法のランプの精が、「どんなことでも3つだけ願いをかなえてあげます」と言ったら、何を願いますか？

④ もしもお金の心配がまったくなかったら、何をしたいですか？

⑤ 人生で大切にしていきたいものを3つ挙げるとすると？

⑥ もしもあなたの人生が残り3日しかなかったら、3日間で何をしますか？

(2) 6つの側面から見た「望む人生」

① どのくらいの収入（金額）を得て、何を手に入れたいですか？

② どんなことを仕事や生きがいにしたいですか？

③ どんな人間関係を築きたいですか？

- ④ どんな家庭を築きたいですか？家族はどんな関係でありたいですか？

- ⑤ どんな趣味や遊びを楽しみたいですか？

- ⑥ あなたにとっての健康とは、どんな状態ですか？

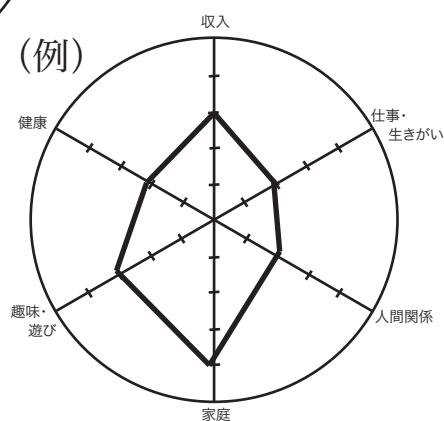
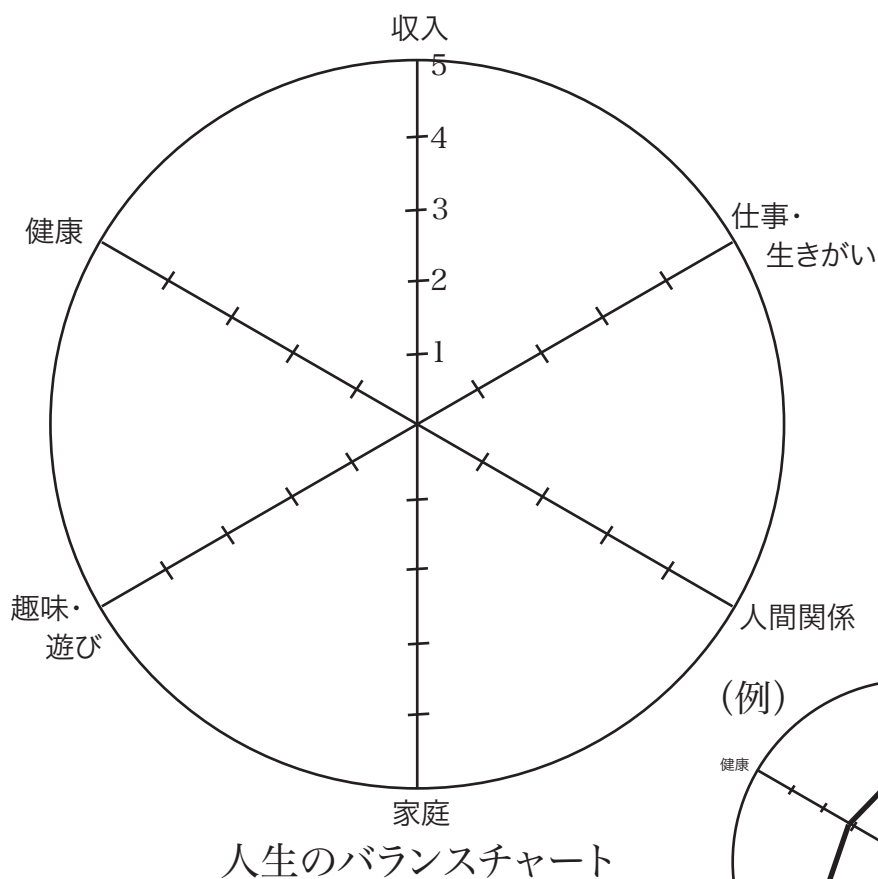
※①～⑥それぞれについて、達成したいと強く思うものには◎を付けて下さい

(3) 現状のバランス

- ① 次の各側面は、あなたが望む状態に対して、現在どの程度実現していますか？現状を5点満点で採点して下さい。

・収入	()	・仕事、生きがい	()
・人間関係	()	・家庭	()
・趣味、遊び	()	・健康	()

- ② ①でつけた点数を次のチャートにして下さい



(4) アタックポイントを決める

- ① 最も達成（獲得）したいこと＝メインゴール Having

--

- ② それを達成するための行動 Doing

--

※最も効果的な行動に◎を付けて下さい＝アタックポイント A

- ③それを達成するための「自分のあり方」 Being

--

※核となる「あり方」に◎を付けて下さい＝アタックポイント B

(5) ビリーフを探る (A)

① メインゴールを達成するための「最も効果的な行動」

② 行動の現状

③ 「最も効果的な行動」を妨げているビリーフ

(6) ビリーフを探る (B)

① メインゴールを達成するための「核となるあり方」

② あり方の現状

③ 「核となるあり方」を妨げているビリーフ

(7) ビリーフ・チェックリスト

- ☐ 人に好かれねばならない (人に嫌われるべきではない)
- ☐ 相手を不機嫌にするべきではない
- ☐ 人に認められねばならない
- ☐ みっともないところを人に見せるべきではない
- ☐ 人に甘えるべきではない
- ☐ 相手から拒否されるべきではない
- ☐ 人に心を開くべきではない
- ☐ 配偶者 (家族、恋人) は私の考え方を理解するべきだ
- ☐ わが子は、私の思いどおりに育つべきだ
- ☐ 子どもは親に対して従順 (よい子) であるべきだ
- ☐ 相手を変えるには、批難や叱責をするのがよい
- ☐ 相手を支配する方がうまくいく
- ☐ 相手に勝たねばならない
- ☐ 自分の間違いを認めるべきではない
- ☐ 私はダメな人間だ
- ☐ みんな私のことを嫌っている

(8) ドライバーのもとにある非合理的ビリーフ

- ・ 完全であれ

- ☐ 「いつも完全であらねばならない」
- ☐ 「ミスや失敗をするべきではない」
- ☐ 「欠点があってはならない」

- ・ もっと努力しろ（一生懸命やれ）

- ☐ 「満足したり休んだりするべきではない」
- ☐ 「いつも頑張っていなければならない」
- ☐ 「楽しむべきではない」

- ・ 強くあれ

- ☐ 「いつも強くあらねばならない」
- ☐ 「感情を表に出すべきではない」
- ☐ 「弱いところを人に見せてはいけない」

- ・ 他人を喜ばせろ

- ☐ 「自分の気持ちを優先するべきではない」
- ☐ 「相手を満足させねばならない」
- ☐ 「相手をはがっかりさせるべきではない」

- ・ 急げ

- ☐ 「何事も、少しでも早くやり遂げねばならない」
- ☐ 「ムダな時間を過ごすべきではない」
- ☐ 「効率の悪いことはするべきではない」

(9) 自分と人生についてのビリーフ

① 「私は」で始まる文章を5つ完成させて下さい

- ・私は、
- ・私は、
- ・私は、
- ・私は、
- ・私は、

② 「私の人生は」で始まる文章を5つ完成させて下さい

- ・私の人生は、
- ・私の人生は、
- ・私の人生は、
- ・私の人生は、
- ・私の人生は、

③ 次の文章を完成させてください

- ・お金というものは、
- ・人間関係というものは、

(10) 非合理的ビリーフに反論する

① 弱めたい非合理的ビリーフ

--

② 上のビリーフについて、次の自問自答をして下さい

- ・それが真実だという証拠はあるか？
- ・何を根拠に（どんな経験から）それを信じたのか？
- ・それは現実的で、融通が利くか？
- ・それは合理的・論理的か？
- ・それを信じることで、何を得ようとしたのか？
- ・それを信じることで、どんな損や弊害があるか？
- ・それを信じることは、私の望む人生の実現に、どんな影響をもたらすか？

③ そのビリーフに対する反論

(11) 効果的な考え方を採用する

① 効果的な考え方

② セルフトークの言葉

(12) 変化を促進する仕組み作り

① 非合理的ビリーフを弱める行動

※課題として選ぶ行動に◎を付けて下さい (=行動課題)

② 行動へのごほうび

③ 行動の足あと
