
種の棚卸しワークシート

Seed Inventory Worksheet

あなたの中に眠っている「種」を見つけるためのワークシートです。
完璧でなくていい。思いつくままに書き出してみてください。

1 資源 Resources

時間、スキル、経歴、人脈、資金。あなたが今持っているもの。

得意なこと・褒められること

仕事で身につけたスキル

趣味・好きで続けていること

人とのつながり

使える時間・お金

2 価値観 Values

何を大切に、何を手放してもいいと思うか。好きなもの、嫌いなもの。

絶対に譲れないこと

お金より大事なもの

理想の一日の過ごし方

やりたくないこと

3 制約 Constraints

家族、健康、地理的な条件。今のあなたを縛っているもの。

住んでいる場所の条件

家族の状況

健康上の制約

使える時間の上限

お金の制約

書き出してみて気づいたこと

制約だと思っていたものが資源に見えてきたり、その逆もあるかもしれない。