

# わたしの中の埋蔵ネタ発掘診断シート

— 失敗・悩みから、あなたの「書けるテーマ」を見つけるワーク —

## 使い方

うまく書けなくてOKです。思いついた言葉を、そのまま書いてみてください。

Part1~3まで進んだら、最後のPart4で「これが私のテーマかも」をひとつ見つけます。

## Part 1 失敗・悩み（書きやすい入口）

まずは、つまづいたことや悩んできたことから。誰にでもあることなので、気負わずに。

Q1. これまでで一番つまづいた・失敗したと思う出来事は何ですか？

Q2. 「あの時こうしていれば」と今でも思うことは何ですか？

Q3. 人に言いづらいけれど、実は苦労してきたことは何ですか？

Q4. 何年も解決できずに悩んでいた・悩んでいることは何ですか？

Q5. 人間関係・仕事・家族・健康の中で、一番手こずったテーマはどれですか？

## Part 2 乗り越えた今だから言えること

その悩みは、今のあなたにとってどんな意味を持っていますか。

Q6. その悩みは、今はどう変わりましたか？

Q7. 当時の自分に一言かけるなら、何と言いますか？

Q8. その経験から、今の自分が大事にしている考え方は何ですか？

## Part 3 強み・頼られること

ここからは少し視点を変えて、人から見たあなたの「得意」を探ります。

Q9. 人によく相談されることは何ですか？

Q10. 「あなたって詳しいよね」と言われるジャンルは何ですか？

Q11. もし1冊だけ本を書くなら、何について書きたいですか？

## Part 4 統合・テーマ化

Part1～3で書いたことの中から、テーマの種を見つけましょう。

Q12. Part1～3で書いた内容の中から、一番心が動いたものに丸をつけてください。

Q13. それは「失敗から学んだこと」と「得意なこと」、どちらに近いですか？ それとも両方ですか？

---

**最後の問い：同じ悩みを抱えていた人に、今のあなたなら何を伝えられますか？**

※ここに書いたひとことが、あなたの note の最初のテーマになるかもしれません。

## おわりに

強みより、失敗や悩みのほうが、人に届くことがあります。

あなたが乗り越えてきた道のりは、今、同じ場所で立ち止まっている誰かの灯りになります。

見つけたテーマで、最初の一文を書いてみましょう。