

# 財宝発掘ワークシート

あなたの中に眠る「脂肪＝財宝」を見つけて、形にするための3つのワーク

田中啓之（ひろくん）

このワークシートは印刷して、ペンで書き込んで使ってね。  
手を動かすことで、頭の中のもやもやが形になるよ。

## ワーク 1: あなたの「脂肪＝財宝」を見つける

僕は134キロの体を「脂肪は財宝」と言い換えた。

コンプレックス、失敗、恥ずかしい過去。それが全部「共感ストーリー」の種になる。

あなたの中にも、必ずある。

### Step 1: 書き出す

あなたが「ダメだ」「恥ずかしい」「人に言いたくない」と思っている経験を3つ書いてみよう。

#	「ダメだ」と思っている経験
1	_____
2	_____
3	_____

### Step 2: ひっくり返す

その経験、同じように悩んでいる人が聞いたら「自分だけじゃないんだ」ってホッとできるかな？

例: 何度もリバウンドした過去 → 今ダイエットで苦しんでいる人への「失敗しても大丈夫」というエール

#	その経験	誰の、どんな希望になる？
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

## Step 3: 共感ストーリーの種を選ぶ

上の3つの中で、一番「これは人に話したら共感されるかも」と思うものはどれ？

番号に丸をつけてね: 1・2・3

選んだ理由（一行でOK）:

→ \_\_\_\_\_

それが、あなたのビジネスの核になる「共感ストーリーの種」だよ。

---

## ワーク 2: 抱え込みOSチェックリスト

---

「自分がやらなきゃ」「もっと頑張らなきゃ」——それ、「抱え込みOS」がインストールされてるかも。

まず自覚する。それが書き換えの第一歩。

### 10項目チェック

当てはまるものにチェックを入れてね。

- 1. 「自分がやらないと終わらない」と思っている仕事がある
- 2. 人に仕事を頼むのが苦手
- 3. 「休んだら申し訳ない」と感じる
- 4. 家事も仕事も自分でやらないと気が済まない
- 5. SNSの投稿を考えるだけで疲れる
- 6. やりたいことはあるけど「時間がない」が口癖
- 7. 「もっと頑張らなきゃ」が思考の90%を占める
- 8. 趣味の時間がここ1ヶ月で5時間未満

- □  
9. 「自分の代わりはいない」と思っている
- □  
10. 寝る前に明日のタスクが頭をぐるぐる回る

## 診断結果

チェックの数: \_\_\_\_\_ 個

チェック数	あなたの状態
0-2個	「委ねるOS」寄り。いい感じ！そのまま進もう
3-5個	抱え込みOS予備軍。意識的に「委ねる」練習を始めよう
6-8個	抱え込みOS稼働中。今すぐ「自分じゃなくてもいいこと」を1つ手放してみよう
9-10個	赤信号。まず1つだけ。たった1つだけ、誰かに委ねてみよう

## 今日から委ねる1つ

「今日から手放せそうな小さなこと」を1つだけ書いてみよう。

(例: 今日の夕飯は一品お惣菜に頼る、SNSの投稿を1日休む、掃除機の代わりにルンバを回す)

→ \_\_\_\_\_

いつやる?: \_\_月\_\_日

小さな一歩が、OSの書き換えの始まり。

---

## ワーク 3: あなたの三方よしを設計する

「三方よし」——自分も嬉しい、相手も嬉しい、世の中も良くなる。

僕たち日本人が昔から大切にしてきた、温かい商いの知恵。

この3つが重なるところに、あなたの「おうちCEO」としてのビジネスがある。

## テンプレート

### 1. 自分よし (自分が夢中になれること)

「お金も時間も関係なく、止められてもやっちゃうこと」は何？

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

→ \_\_\_\_\_

## 2. 相手よし（それで喜ぶ人）

その「夢中になれること」で、誰が笑顔になる？具体的に思い浮かべてみて。

名前（仮でもOK）： \_\_\_\_\_

その人の悩み： \_\_\_\_\_

その人が笑顔になる瞬間： \_\_\_\_\_

## 3. 世間よし（社会にとっての価値）

それが広まったら、世の中がどう良くなる？

→ \_\_\_\_\_

## 三方よしの交差点を見つける

上の3つが重なるところを一文で書いてみよう。

私は【自分よし】を活かして、  
【相手よし】な人の【相手の悩み】を解決し、  
【世間よし】な世の中を作る。

あなたの場合：

→ 「私は \_\_\_\_\_ を活かして、

→ \_\_\_\_\_ な人の \_\_\_\_\_ を解決し、

→ \_\_\_\_\_ な世の中を作る。」

## これがあなたの「天職宣言」の第一稿。

完璧じゃなくていい。80%で書いてみて。

ここに書いた言葉が、AIと一緒に育てていくビジネスの核になるよ。

---

## 次のステップ

3つのワークを書き終えたら、あなたの手元には「共感ストーリーの種」「OS診断」「三方よし」が揃ってる。

これを持って、次の一步を踏み出してみない？

**GPTs研究会（無料・7,000名超）** で、同じように歩き始めた仲間と繋がれるよ。

毎朝365日ライブ配信中。気軽に遊びにきてね。

→ [GPTs研究会に参加する（無料）](#)

---

「あなたの凸凹は、そのまま価値がある。」

— ひろくん