

パターン②：ストーリー・体験重視型 執筆テンプレート

1. なぜ自分はこれを始めたのか（原体験）

書き出すための起点 1: 今の発信内容や活動に興味を持った「最初のきっかけ」は何でしたか？

書き出すための起点 2: それを始める前、あなたはどんな不満や物足りなさを感じていましたか？

書き出すための起点 3: 実際に一歩踏み出した瞬間に感じた「高揚感」や、あるいは「違和感」を具体的に覚えていますか？

2. 人生で一番影響を受けた出来事

書き出すための起点 1: 今のあなたの価値観を大きく変えてしまったような、強烈な出来事は何ですか？

書き出すための起点 2: その出来事が起こる前と後で、世界の見え方や物事の優先順位はどう変わりましたか？

書き出すための起点 3: その経験を、誰かに共有するとしたら、一番伝えたいメッセージは何ですか？

3. 最近の挑戦とその結果

書き出すための起点 1: 最近「自分にとって少し背伸びしたな」と思う新しい行動は何ですか？

書き出すための起点 2: その挑戦の最中に、一番苦労したことや、予想外だった展開はありましたか？

書き出すための起点 3: その結果（成功でも失敗でも）を受けて、次にやってみたいと思ったことは何ですか？

4. 挫折した経験とその後の変化

書き出すための起点 1: 思い出したくないくらい「どん底」だと感じた時期は、いつ、どんな状況でしたか？

書き出すための起点 2: その状況から抜け出すために、あなたを支えてくれた言葉やきっかけとなった行動は何でしたか？

書き出すための起点 3: 挫折を乗り越えた今のあなたから見て、当時の苦しみにはどんな意味があったと思いますか？

5. うまくいかなかった理由を分析してみた

書き出すための起点 1: 期待していたほどの結果が出なかった最近の出来事を一つ挙げてください。

書き出すための起点 2: 当時の自分に「足りなかった要素」や、もっと早く気づくべきだった点はどこですか？

書き出すための起点 3: その「失敗のパターン」を、今後の自分のための「マイルール」にするとしたら？

6. 日常の中で気づいた小さな学び

書き出すための起点 1: 今日（あるいは最近）の生活の中で、「これってこういうことか!」とふと思った瞬間はありますか？

書き出すための起点 2: その小さな気づきは、あなたの仕事や人間関係のどんなところに活かそうですか？

書き出すための起点 3: その発見を誰かに話すとしたら、どんな具体的な例え話を使って説明しますか？

7. 人に言われて印象に残っている言葉

書き出すための起点 1: 誰かに言われて、嬉しかった、あるいは胸に刺さって忘れられない一言は何ですか？

書き出すための起点 2: なぜ、当時のあなたにとって、その言葉がそれほど重要だったのだと思いますか？

書き出すための起点 3: その言葉をもらってから、あなたの行動や物事の捉え方はどう変化しましたか？

8. 今の自分の強み・弱みを整理する

書き出すための起点 1: 周りの人からよく「さすがだね」「頼りになるね」と言われることは何ですか？

書き出すための起点 2: 逆に、自分では頑張っているつもりなのに、なぜか苦手意識を感じてしまうことは？

書き出すための起点 3: その「強み」と「弱み」を理解した上で、自分らしくいられるのはどんな環境ですか？

9. これからどうなりたいか（未来像）

書き出すための起点 1: 1年後、あるいは3年後、あなたはどんな場所にいて、どんな人たちに囲まれていたいですか？

書き出すための起点 2: その理想の未来に近づくために、今この瞬間から「やめるべきこと」は何ですか？

書き出すための起点 3: 未来の自分から、今のあなたに励ましの言葉を送るとしたら、何と言いますか？

10. 過去の自分と今の自分を比較してみる

書き出すための起点 1: note を始めた頃の自分と比べて、「一番成長したな」と思える部分は？

書き出すための起点 2: 逆に、時間が経っても「ここだけは変わらない」自分の核となる信念はどこですか？

書き出すための起点 3: その変化のプロセスを振り返って、あなた自身の「成長の法則」を言葉にしてみてください。