



DeepDriver ディーブドライバー

本当にやりたいことを言語化する方法 ワークシート集

習慣化コンサルティング株式会社

習慣化
Consulting

フェーズ1
何がしたい？

フェーズ1

何がしたい？ Deep Driver

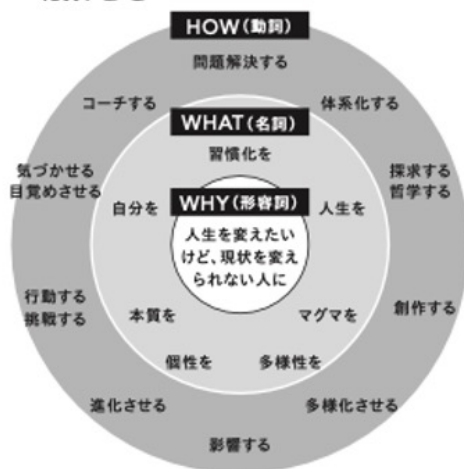
1 抽出

- ① 「熱中体験」から探る
- ② 「好き」から探る
- ③ 「嫌い」から探る
- ④ 「リスト」から探る
- ⑤ 「問い」から探る



2 言語化

- ① キーワードを
マッピングする
- ② 名詞を動詞に変えてみる
- ③ 自分の主題、名詞を出す
- ④ テーマと動詞を
掛け算する
- ⑤ 何のために(目的語)を
加える



3 結晶化

- ① 中心的テーマを描く
- ② 三大動機を描く
- ③ キーワードをマッピングする
- ④ ビジュアル化する
- ⑤ プリントしてよりよく磨く



ディープドライバーを探すための自分への問い

私の座右の銘は…。なぜこれが大切かと言うと…	これができたら最高の人生だと言えるものは？	もし、神様が3つ願いを叶えてくれるとしたら…	人生で絶対に行きたい国、場所は…なぜなら…	私が譲れないことは…だ
夢の人間関係は？	私は…のような生き方がしたい。なぜならば…	私の人生は…	私の使命は…	私が偏愛するものは？
社会貢献をするなら、何をやる？	私の美学は…	心の底からやりたいことは…	私の信念は…	私の憧れは…
私の強み、得意なことは？	人には言えないけど、私が密かにやりたいことは…	もし1ヶ月休暇がとれるなら…したい	私は…な人の助けになりたい。なぜならば…	最高の人生とは…
学びたいこと、身につけたいスキルは？	いくらあればお金の心配がなくなるか。そして心配がなければ…したい	人からよく言われる褒め言葉は…	自分が誇れる過去の自慢は？	もし、20歳若かったら、…をする。なぜならば…

ディープドライバー 動詞（例）

冒険する	分析する	区別する	目指す
知らない世界に出会う	衝撃を与える	開発する	調べる
刺激する	共感する	決断する	助ける
創造する	おしゃれする	絵を描く	応援する
想像する	成長する	話す	支える
学ぶ	リスクを取る	聴く	計画する
指導する	行動する	励ます	準備する
教える	変化する	勇気づける	成し遂げる
探求する	支配する	書く	飛び出す
影響する	自由でいる	洞察する	進化する
努力する	運動する	発想する	変える
コントロールする	達成する	育てる	強化する
突き止める	目標を立てる	予想する	訓練する
デザインする	習得する	つくる	磨く
整理する	触れる	演じる	燃える
集める	思いつく	演奏する	盛り上がる
貢献する	体系化する	試す	楽しむ
与える	知る	研究する	笑う
世話する	改善する	開拓する	感動する
観察する	実験する	開発する	感激する
説得する	鍛える	発表する	感謝する
動機づける	自分を磨く	探検する	触れる
サポートする	引き出す	挑戦する	味わう
協力する	感じる	発見する	見る
奉仕する	考える	探す	記録する
ひらめく	組み立てる	改善する	描写する
気づく	料理する	突破する	表現する
アイデアを出す	愛情を注ぐ	飛び越える	エキサイトする
独創性を発揮する	手伝う	進む	沸き立つ
新しいものに触れる	卓越する	続ける	高揚する
神聖さを感じる	熟練する	突き進む	勇気づける
成長を促進する	工夫する	乗り越える	楽しませる
人と人をつなぐ	言語化する	突き抜ける	喜ばせる

ディープドライバーを探すための好きなことリスト

1	チョコレート	35	手作り	69	バレーボール
2	映画	36	釣り	70	テレビドラマ
3	音楽	37	キャンプ	71	ポッドキャスト
4	旅行	38	ピクニック	72	ラジオ
5	読書	39	ライブコンサート	73	科学
6	友達と過ごす時間	40	アート	74	歴史
7	家族	41	DIYプロジェクト	75	哲学
8	ペット	42	パズル	76	フィットネス
9	コーヒー	43	映画鑑賞	77	武道
10	自然	44	ワイン	78	書道
11	海	45	ビール	79	茶道
12	山登り	46	ソーシャルメディア	80	華道
13	食べ歩き	47	テクノロジー	81	落語
14	花	48	デジタルガジェット	82	将棋
15	ドライブ	49	エクササイズ	83	囲碁
16	美術館	50	マッサージ	84	麻雀
17	テレビ	51	ボードゲーム	85	マジック
18	ゲーム	52	漫画	86	コレクション
19	料理	53	アニメ	87	舞台劇
20	スポーツ観戦	54	コスプレ	88	オペラ
21	カラオケ	55	ハイキング	89	バレエ
22	ショッピング	56	動物園	90	針仕事
23	ファッション	57	水族館	91	編み物
24	美容	58	料理教室	92	裁縫
25	温泉	59	パン作り	93	絵画
26	スキー	60	フェスティバル	94	彫刻
27	サーフィン	61	カフェ巡り	95	陶芸
28	写真撮影	62	寝ること	96	ガラス工芸
29	ガーデニング	63	瞑想	97	航空機
30	ダンス	64	スパ	98	列車
31	ヨガ	65	ゴルフ	99	車
32	サイクリング	66	テニス	100	バイク
33	ランニング	67	バスケットボール		
34	ボランティア活動	68	サッカー		

小学生の頃の熱中体験を書き出す

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

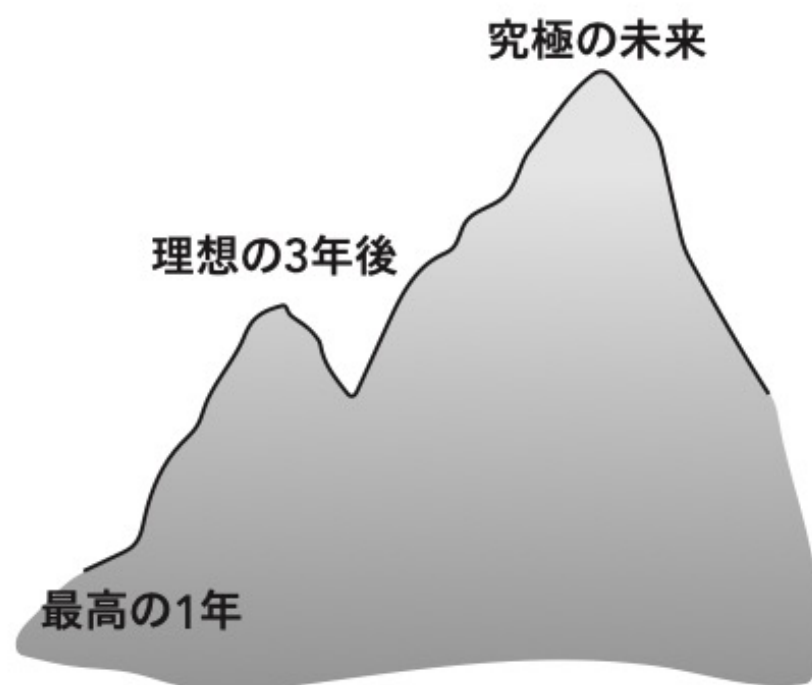
フェーズ2
どうなりたい？

フェーズ2

どうなりたい？ Future/Relation

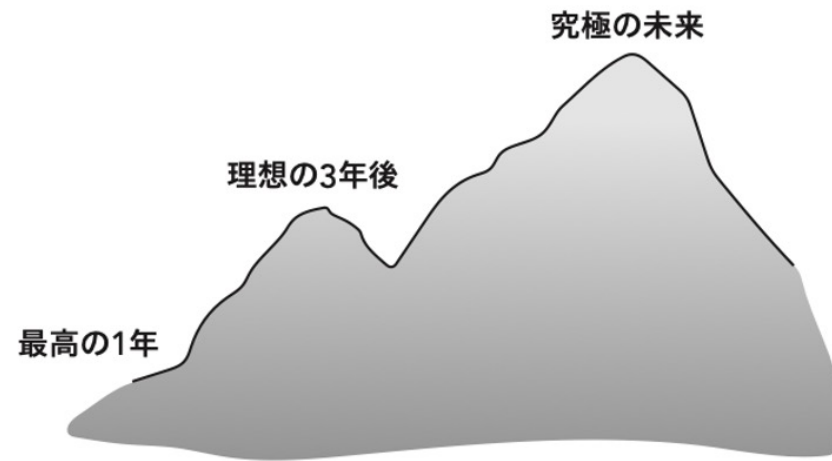
Future 3つの時間軸

- ①究極の未来
- ②理想の3年後
- ③最高の1年



Relation 4つの関係性

	実際 充足度	充足	不足
第1の 関係 自分	○%	● ● ●	● ● ●
第2の 関係 家庭	○%	● ● ●	● ● ●
第3の 関係 職場	○%	● ● ●	● ● ●
第4の 関係 趣味 社外	○%	● ● ●	● ● ●



最高の1年

理想の3年後

究極の未来

3年後の理想

テーマ1

テーマ2

テーマ3

	実際 充足度	充足	不足
第1の 関係 自分			
第2の 関係 家庭			
第3の 関係 職場			
第4の 関係 趣味 社外			

フェーズ3
どう動く？

フェーズ3

どう動く？ Goal-Action-Habit

Goal

真の目標

- 1.ゴールリストを書く
- 2.1つのゴールに絞る
- 3.定量的な目標にする



Action

効果的な行動

- 1.行動リスト10を書く
- 2.最重要行動3つに絞る
- 3.行動を具体化する

10の行動リスト

●	_____	●	_____
●	_____	●	_____
●	_____	●	_____

3つのアクション

●	_____
●	_____
●	_____

Habit

繰り返す習慣

- 1.日次習慣をつくる
- 2.週次習慣をつくる
- 3.月次習慣をつくる

日次

← 週次 →

	Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
10							
11							
12							
	●	●	●	●	●	●	●

月次

20XX 10 OCT

Sun	Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

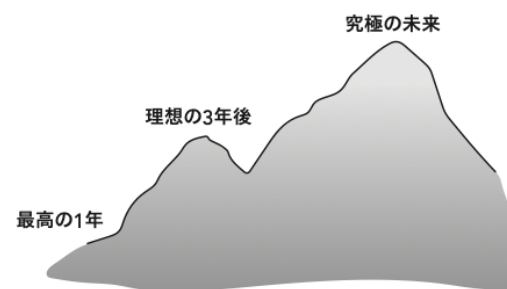
Goal-Action-Habit

Goal

Deep Driver MAP

Action

Future MAP



Habit

Relation MAP

	実際 充足度	充足	不足
第1の 関係 自分			
第2の 関係 家庭			
第3の 関係 職場			
第4の 関係 趣味 社外			

未来と痛みと快感を想像する
フューチャーペーシング

もし、今のままを続けたら 10年後どうなるか??	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
現在	

もしも、挑戦を始めたら 10年後どうなるか??	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
現在	