

ちゃんと生きてる。

でも、どこかが窮屈。

心地よい暮らし方、

後回しになっていませんか？

誰かの道  
ではなく



自分の道へ

ホツとパス

プライベート編  
カタログ

# プライベート編とは

ライフスタイルや習慣を見直し  
「**自分にとって快適な暮らし方**」を  
言語化するための自己対話ツール

このような方にオススメ

忙しさに流され「**自分の時間**」が  
**後回し**になっている

**人に合わせてばかり**で  
何が好きだったか分からない

暮らしを**整えたい**のに  
何から手をつけたらいいか

結婚・出産・引越し・介護など  
生活が**大きく変化**した

**情報**に惑わされず  
自分に合ったスタイルの**確立**

## ホッとパスの特徴

自分のことを客観的に分析し  
自分軸を「言語化・可視化」

どのように行うのか

- ①全編PDF形式、印刷・書き込み可能
- ②コーチング的問いかけで、  
自分との深い対話ができる
- ③自分を責めるのではなく、  
“整える”ことにフォーカス
- ④誰かの真似ではなく  
“自分の暮らし”を選べる感覚を育てる



# なぜ自分軸が分かるのか

蓄積データから開発した**資料**と  
**コーチング技術**に自信がある。



## 分析技術

分析技術は、深堀をしていく時に必要な技術です。「具体的に」「明確に」する事で**言語化**、**可視化**されていきます。このような分析がし易いよう、**ミクロ視点**が取り入れられた資料設計になっています。



## コーチング技術

大きな視点の目標を決めていく時は**抽象度**が必要になります。このような取り組み方には**マクロ視点**が必要です。ホッとパスではマクロ視点でのコーチング技術を活用した資料設計がされてます。



# 得られるスキル

## 分析力



客観的な視点を持ち、自分を俯瞰的に見れる力を養います。分析力を習得しメタ認知技術も取得して、自己発見をしていきます。※メタ認知技術＝自分を客観視する力

## 自己表現力



自分の”軸”を身に付ける事で、自分らしい表現方法や活動方法を身に付けることができます。

# 得られるあなたの変化

誰かの道ではなく  
自分の道を歩めるようになる

## 具体的な変化

生活の中に  
安心できる時間・空間が増える

情報や他人の価値観に  
振り回されなくなる

疲弊感や不調の原因が可視化され  
具体的に改善できる

「やらなきゃ」より「やりたい」で  
暮らしが動き始める

ホッとパスを通じて  
皆様にとっての「本当の豊かさ」を  
得られますように

# お客様の声



性別：女性  
年齢：20代後半

周りは結婚ラッシュ。自分の人生このままでいいのかなと疑問を持っていました。婚活サービスを活用したり、SNS登録したり結婚に対して焦りがありました。ホッとパスを取り組んでみて自分らしさがわかり、結婚に対しての焦りがなくなりました。その後、無事彼氏ができました。



性別：男性  
年齢：10代後半

将来何かやりたい、チャレンジしたいとずっと思っていたのですが、自分に自信がありませんでした。ホッとパスを始めたことで、自分に自信ができました。今までは、相手の意見を聞くだけだったのが今では自分の意見も具体的に言えるようになりました。

嬉しい声が続々と届いております。  
今回はその一部をご紹介します。

# お客様の声

性別：女性  
年齢：40代後半



ホッとパスを通じて、自分が「なんで今の環境に疑問を抱き行動しているのか」について、行動原理に繋がる強い動機が過去の生い立ちからきていることを知りました。その後、自分の日々の行動選択や考え方の基準が明確になり迷うことがなくなり、日々自分の実現したい未来に向かって生き生き行動できるようになりました。

性別：女性  
年齢：20代後半



私は人間関係において、周りの言動に常に振り回されていました。ホッとパスを通じて、人に抱く感情、その理由を言語化することができ、自分の気持ちを客観視できるようになりました。自分自身での気持ちの整理ができ、ありのままの自分とも上手に付き合えるようになりました。

嬉しい声が続々と届いております。  
今回はその一部をご紹介します。



※一部抜粋して紹介しております。これ以外にも分析項目は多数存在します。

自己PRシートを記載していきます。各質問項目があり、回答の追及を行います。  
まずは自分の知っている”自分”の言語化、可視化、分析を行います。

**Ⅰ これまでの自分編**

**■ 学生生活でもっとも力を入れたこと**

|   |      |
|---|------|
| 例) サッカー部のキャプテンとして、2回チームを率いました。目標の努力により、全国大会に出場が近い。チームとしてチームの力を伸ばせたことと誇りに感じています。 | コメント |
|---|------|

**理由・結果・スピード**

**■ どのような目標をもって、それに取り組んでいたか**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**理由・結果・スピード**

(Click here to answer text)

**■ 学生生活でもっとも大変だったことと、どのように乗り越えたか**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**理由・結果・スピード**

(Click here to answer text)

**■ 学生生活で最も失敗、挫折した経験について**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**理由・結果・スピード**

(Click here to answer text)

過去を時系列ごとに分析していきます。小学生～大学生（最終学歴）までの出来事を細かく事例ごとに出していきます。忘れていた事も文字にする事で記憶が蘇ります。

[illegible]

# ワークシート紹介

※一部抜粋して紹介しております。これ以外にも分析項目は多数存在します。

## 【ポジションシートP編】

自分のポジションを確認します。どのような人物と関わっているのか、どのような影響を受けているのか、言語化、可視化、分析していきます。

▶**集団活動における自分のポジションや行動の傾向の分析をしよう**

**現在のあなたの集団活動におけるポジションは？**

あなたのポジションの傾向が常に同じような場合は自分が得意とする、もしくは望むポジションを明確に持っているということ。バラバラな場合は状況や事情、義務感や必要性に応じて、そのポジションを果たそうとする意識や柔軟性を持っているということになります。

|                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>友人間でのあなたのポジションは？</b>             | <b>会社でのあなたのポジションは？</b>               |
| 付き合いが良く、どちらかというと、企画するよりも誘われるタイプ     | 店長代理。嫌ではないが、どちらかというと教育担当など、面倒を見る方が好き |
| <b>コミュニティ・趣味でのあなたのポジションは？</b>       | <b>ビジネス活動でのあなたのポジションは？</b>           |
| 渉外担当。人当たりが良いので、他の団体との交渉窓口に向いている     | チームで活動する方が向いている。まとめ役が多い              |
| <b>あなたが理想とするポジションは？</b>             |                                      |
| 引っ張ったり企画するよりも、サポートして盛り上げるムードメーカーが好き |                                      |



## 【強み分析シート】

自分自身の強みを可視化していきます。点数で数値化する事で、何が自分の得意分野で、何が不得意分野かを言語化、可視化、分析していきます。

**POINT!**  
得意傾向から自分のパーソナリティをつかむヒントを得よう

**WORK パーソナリティ 自己採点表**  
A～Dの各列の項目を、非常に自信がある→5点、自信がある→4点、普通→3点、あまり自信がない→2点、まったく自信がない→1点という基準で得点をつけ、各列ごとに必ず5点をつけるものを見つけてください。集計後、各列においてどんな得意傾向になるかがポイントとなります。

| A列             | 点 | B列             | 点 | C列             | 点 | D列             | 点 |
|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|
| 自立性            |   | 協調・協力姿勢        |   | 完遂力            |   | 創意工夫           |   |
| 積極性            |   | 配慮(親切・思いやり)    |   | 計画性            |   | 問題意識・解決志向      |   |
| こだわりの強さ        |   | 貢献・利他心         |   | 忍耐力            |   | 論理性            |   |
| リーダーシップ        |   | 当事者意識          |   | 時間・行動管理能力      |   | 情報収集・視野の広さ     |   |
| 自己研鑽           |   | 適応力            |   | 継続力            |   | 改善・改善意識        |   |
| 率先力            |   | 柔軟性            |   | 目標設定姿勢         |   | アイデア提案力        |   |
| チャレンジ精神        |   | 礼儀・社会性         |   | 丁寧な取り組み        |   | 確実心            |   |
| 意思決定力          |   | 尊重姿勢           |   | 自己反省姿勢         |   | 協調力            |   |
| <b>A列の得点合計</b> |   | <b>B列の得点合計</b> |   | <b>C列の得点合計</b> |   | <b>D列の得点合計</b> |   |
| 点/40点          |   | 点/40点          |   | 点/40点          |   | 点/40点          |   |

**POINT!**  
成長を続けるからこそ、自己分析は永遠に未完成であるべき。自己分析の結果を明日の成長につなげる糧とすることが大切

**WORK 実例 今日からの目標を書き込もう**  
1年～数年先を目標としての目標を持つことも大切ですが、この就職活動を強く意識して、小さな目標、身近な目標があるので、今日からすぐに取り組める短期的な目標を設定しましょう。

|             | パーソナリティ項目   | 今日から実践する取り組み目標  |
|-------------|-------------|---|
| <b>強化目標</b> | 1 積極性       | 1 就職活動では企業に対する積極的なアプローチが大切と聞いているので、この長所を更に強化して内定を獲得したい。積極的に社長訪問をしたい。            |
|             | 2 アイデア提案力   | 2 アルバイト先で更に提案を増やして、面接でアピールするネタを増やし、一歩両得を狙いたい。                                   |
| <b>改善目標</b> | 1 計画性       | 1 就職活動の業界研究や会社訪問に加え、アルバイトやゼミにもしっかりと取り組むことを通して計画性を高めて、就活が終わる頃には長所の一つと言えるようになりたい。 |
|             | 2 時間・行動管理能力 | 2 スケジュール帳を小まめにチェックし、1日、週単位でしっかりと取り組む。また、無駄に過ごす時間を減らし、意味ある時間を増やしたい。              |

# ワークシート紹介

※一部抜粋して紹介しております。これ以外にも分析項目は多数存在します。

## 【他己分析シート】

実際の友人知人に自分の分析をしてもらいます。自分の思っている自分と違う自分を発見発見し、そのギャップは何故なのかを分析します。

| 他己分析シート  |                          |                 |                          |            |                          |
|--|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| 項目名  | □友人                      | □先輩             | □先生                      | □新入        | □その他                     |
| ①私のパーソナリティについて<br>ふぼしは覚えてくれるものは□、あまり覚えてくれないものは□、どちらも正しいと思われるものは□ |                          |                 |                          |            |                          |
| 自由性  | <input type="checkbox"/> | 協調性<br>協力参加     | <input type="checkbox"/> | 気遣い        | <input type="checkbox"/> |
| 積極性  | <input type="checkbox"/> | 礼儀<br>（挨拶・あいさつ） | <input type="checkbox"/> | 計画性        | <input type="checkbox"/> |
| こだわりが強い  | <input type="checkbox"/> | 責任感<br>利他心      | <input type="checkbox"/> | 忍耐性        | <input type="checkbox"/> |
| リーダーシップ  | <input type="checkbox"/> | 気遣い<br>配慮       | <input type="checkbox"/> | 決断力<br>行動力 | <input type="checkbox"/> |
| 自己評価   | <input type="checkbox"/> | 謙虚さ             | <input type="checkbox"/> | 自信         | <input type="checkbox"/> |
| 柔軟性  | <input type="checkbox"/> | 忍耐性             | <input type="checkbox"/> | 目標設定<br>姿勢 | <input type="checkbox"/> |
| チャレンジ精神  | <input type="checkbox"/> | 礼儀<br>社会性       | <input type="checkbox"/> | 丁寧な<br>話し方 | <input type="checkbox"/> |
| 積極性<br>決断力   | <input type="checkbox"/> | 責任感             | <input type="checkbox"/> | 自己加害<br>姿勢 | <input type="checkbox"/> |

|                                     |
|-------------------------------------|
| ②私の長所はどこだと思いますか？<br>具体的な理由          |
| ③私はどんなところを褒められ、より良くなりますか？<br>具体的な理由 |
| ④私は仲間うちでどんな役割を担っていますか？<br>具体的な理由    |
| ⑤私はひとりでいばどんな人物でしょうか？<br>具体的な理由      |

## 【情報整理シート】

設問をもとに、自分の考え方や意見を述べられる様に調べたり回答したりしてみましょう。考えを具体的にすることによって自然と説得力が生まれます。

| 情報整理シート                            |  |
|------------------------------------|--|
| 自分の意見シート                           |  |
| ①自分の考え方は                           |  |
| ②他人の意見が自分の考え方にどう影響しているか、どう感じていますか？ |  |
| ③自分の強み、弱み                          |  |
| ④他人と一緒に働く意義についてどう感じていますか？          |  |
| ⑤自分の意見が他人の意見にどう影響しているか、どう感じていますか？  |  |

| 新たに増えた自己PRネタ記入シート  |                          |
|--|--------------------------|
| あなたの自己PRネタとなる経験・行動をテーマに記入しましょう。自己PRに使えるような経験をしたら場合は、すぐにメモしていきましょう。 |                          |
| 日時   | 新たな経験・エピソードや自己PRに使えるような事 |

# よくあるご質問

## 絶対効果がでますか

自分の内面と向き合ってしっかりと取り組んで頂く事により、効果を期待する事ができます。例えば、取り組む前に自分がやりたいと思っていたことが、取り組んだ後は実はそうではなかった等、価値観の変化がある場合もございます。

そういった自分の潜在的な価値観に気づける。それに対して分析した、効率の良い計画を練る事が出来るのがホッとパスの効果・強みであると言えます。

## 必要だと思うが一步が踏み出せない

自分自身に「自信」はお持ちでしょうか。皆さん何かしらの人より優れた部分「得意」があるはずなのに、それを認識したり、活かしたりすることが出来ているとは言えない状態です。

自分が、何に対して、こんな実績があって、何故得意なのか、明確に説明出来る事に価値があります。

自分自身にお金をかけて洗練する事で、自分に対しての「自信」を効率的に身に付ける事が出来ます。

## 必要性を感じない

弊社では、本質的な理解を追求しております。

自分が思っていたことが実は根拠がなかった、思っているものと違ったという事がございます。

どうしても成し遂げたい事があるが、結果が出なくて悩んでいる方がもしもいましたら、お問い合わせやご相談は無料でして頂けます。

是非一度お気軽にお問い合わせください。



# よくあるご質問

## ホッとパスはどんな効果が期待できるの

利用用途や、個人の適正により効果に差異がございます。  
過去に取り組まれた方の声を参考にさせて頂くと、「営業成績が上がった」「昇進に繋がった」「彼女が出来た」「ワークショップ開催に成功した」等がございます。前のページにございます、お客様の声を参考にさせていただきますと幸いです。  
ワークに取り組む際の講師人の中にも、元々お客様としてご利用していただいた方もございます。無料でご相談していただけますので、その際にぜひ効果を伺ってください。

## 他社のサービスとの違い

他社ではHowToを重視されている事が多く感じます。弊社のホッとパスは特に客観視し、自分や事実を的確に把握する事を重視しています。ホッとパスに取り組んで頂いた後、「自分が」本当にやりたい事を理解し、その為に必要な計画を練る為には事実を的確に把握する事は必要不可欠だからです。  
「他の人はこれで結果を出せたよ。」と言われても、自分にはそれが出来なかったり、苦手な事だったりしたら、「自分が」結果を出す事は難しいですね。

## どんなペースで取り組めば良いのか

基本的にお客様の都合に合わせて取り組んで頂けたら問題ありません。  
しかしながら、一回取り組んだら、数カ月放置、思い出したころにやるのは効果が薄まるのでオススメしません。  
もし取り組み方、日程等、組むのが苦手な方ございましたら、是非一度弊社の担当にご相談ください。お客様に最適な取り組み方を一緒に考えましょう。