

「なんとなく選んだ道で、

なんとなく頑張っている」

でも本当はずっと、問い続けている

「これでいいのか」と

誰かの道
ではなく



自分の道へ

ホツとパス

全体カタログ

ホッとパスとは

将来・仕事・暮らしを
すべて「**自分軸**」で見直す

このような方にオススメ

将来が漠然としていて
何から始めたら良いか分からない

仕事や生活に**目的**が見いだせず
モヤモヤしている

転職・独立・結婚・育児などの
人生の**転機**を迎えている

他人の理想や情報に流されやすく
自分の考えが分からない

本当の意味で
「**自分らしく生きたい**」

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順番に進めることで、
頭の中を**整理**していく
- ④自己対話だけでなく、
コーチとの**セッション**も活用可能



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います。

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

情報処理能力



情報の本質を見抜く力を養います。情報のエビデンス、情報元の調べ方、解釈の仕方など。多様性の時代を生き抜く為の情報処理能力を高めます。

得られるスキル

マーケティング力



インプットだけでなく、それに誤りがないか、どのように活用できるのか、検証作業を行います。”**稼ぐ力**”や”**宣伝する力**”などマーケティングに必要な要素を身に付ける事が出来ます。

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

漠然とした不安が
「具体的な行動」で取り除ける

キャリアや暮らしの選択に
自信が持てるようになる

自分の思考や感情が整理され
人間関係にも変化が起きる

行動に一貫性が生まれ
継続できる自分になる

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

スポーツ
選手

20代・男性

サッカーをしている自分のことは理解しています。(自信あり)
そんな中「ホッとパス」に出会い、今までの自分の人格の形成の
経緯であったり、今までのサッカーでの経験をサッカー以外では
どの様に使用するのかなどのイメージが明確に付きました

30代・女性

自分の将来を考えた時にワークショップを開いてみたいと考えて
いました。ですが、何からやっていいかわからず、困っていた所
でホッとパスを知り、取り組んでみる事にしました。そこから1
から1つずつ準備して、ワークショップを開くことができました

20代・女性

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。ホッとパスに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。

10代・男性

将来何かやりたい、チャレンジしたいとずっと思っていました
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

元プロ
スポーツ
選手

40代・男性

現役時代に自己分析の重要性は理解していました。日々のトレーニングでも些細なことまでデータ化し、感情を記録していました。ホッとパスの内容は、プロ野球での実践していた事を、社会人として、実生活に生きる内容としてできるのが魅力的です。

20代・男性

出来高の会社なので、営業が上手くいかず悩んでいたところ、ホッとパスを紹介して貰いました。最初はすぐに成果に繋がらなかったのですが、少しずつ変化がありました。根気強く挑戦することで、大きな変化が出たので嬉しかったです。

50代・男性

職場で人間関係のトラブルがあり、転職を考えていた所、このホッとパスを知り取り組みました。自分のスキルや経験がどの職場に活用できるかが明確になり、転職活動を自信を持って出来るようになりました。納得できる転職が出来てよかったです

30代・男性

将来独立を考えていたのですが、年齢や実績の事もあり、一步を踏み出す事が出来ませんでした。ホッとパス取り組んで自分の出来る事とスキルアップすべき事が明確になり、まず出来る事から準備し、無事独立を果たす事が出来ました。

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。

独立した方からの声

性別：男性
年齢：25歳
職業：福祉関係



学生時代に事業形成プログラムなどを受けていたが、就職は営業職へ。ブライダル関係の営業から福祉関係の営業へ転職。

「介護業界の現場」を見て、「自分で業界を変えてみたい」と言う思いから、同志を集める。3名の同士と共に、各自50万を元金に150万で介護事業会社を設立。

学生時代に学んだ事活かしつつ、ホッとパスでさらに細かい事を分析したいという事で取り組む。取り組んだ後に多角的に分析できる技術を習得。現在も活躍している。

性別：男性
年齢：32歳
職業：製造メーカー



製造メーカーで大学から勤務していた。ホッとパスの事を知り、自分に必要と直感し取り組む。その中で「ゲームが得意」という事に気が付く。楽しみながら何かできないかな？でも、ビジネスも事業もやったことが無い。できるのかな？大丈夫かな？と思っていました。その後、実際に「オフ会」を主催・経験し、人前で話す事や運営をしていく技術を習得しました。

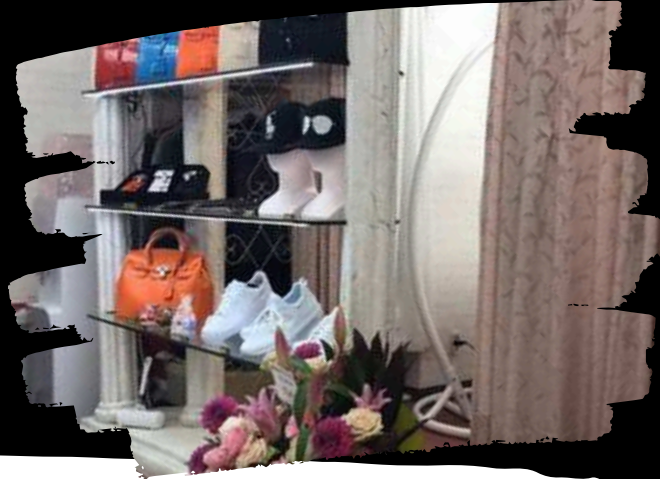
その過程で、「法人を設立」し、オフ会をはじめ、自分の好きなカードゲームのSHOPなども展開していく事が出来ました。

独立した方からの声

性別：女性

年齢：23歳

職業：製造メーカー



ホッとパスに取り組んでいる時、自分で起業したいという気持ちに気づきました。

「友人がネイルで独立したので、自分も独立したい。」

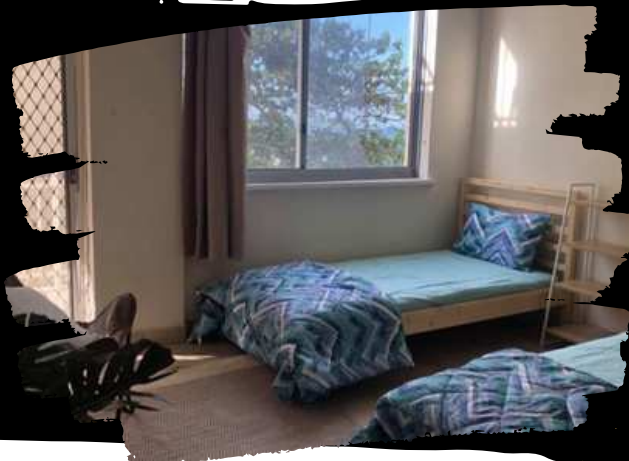
接客業の女性の知り合いから、一緒にやろうと打診され、起業を決意。

ホワイトニングは接客業のサービスには必要であり、ホワイトニングサロンを開業、運営する事に。

性別：男性

年齢：29歳

職業：2代目経営者



親が経営者だったが、実際に自分で事業を立ち上げる場合に何が必要なのか理解する為にホッとパスに取り組む。会社の伝手で海外に繋がりがあったため、民泊、エアビー事業に着手。最初は自分のできる事からという事で、会社のお金は使わずに、自己資金で着手。一緒に行動する仲間を2人集め、3人で開始。徐々にサービスエリアを拡大。親の会社のお金を一銭も使わずにやれたのは、ホッとパスに取り組んだ結果と言う認識。親が経営者だからと言って甘えてしまう所を自分の力でやってみたかった。

※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。

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	キックアップ
----------	--------

理由・結果・スピード

例) サッカー部のキックアップとして、2回チームをリワードしました。目標の習力により、全国大会に出場が近いというリワードとしてチームの士気を高めたことでチームを勝利に導いています。

■ 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)

[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。

友人間でのあなたのポジションは？	会社でのあなたのポジションは？
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
コミュニティ・趣味でのあなたのポジションは？	ビジネス活動でのあなたのポジションは？
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
あなたが理想とするポジションは？	
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	
A列の得点合計		B列の得点合計		C列の得点合計		D列の得点合計	
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、身近なで構わないので、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
強化目標	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。
改善目標	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。

※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。

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、どうしたらよりプラスになるのか分析します。

[illegible]

②私の長所はどこだと思いますか？
具体的な理由
③私はどんなところを誇り、より誇りがありますか？
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？
具体的な理由
⑤私はひとりでいんばうな人物でしょうか？
具体的な理由

自身の気になる業界を絞っていきます。何でその業界が気になるのか言語化、可視化し、分析を行います。



WORK 6つの社会分野の分析	
自分が興味を持っている社会分野を選んでみよう。 例=a○少しある=△ない=×	
政治	政治 政治は、国の運路を決定する。よって、経済・社会・人々の暮らしに深い影響を与えている。ビジネスでは規制や支援に関する政治の動きを読み、先手を打つ必要がある。
経済	経済 暮らし、物価、商品出入れ、変動する経済情勢を読み、リスクヘッジ。または、ビジネスチャンスをつかんでゆく。また、広い視野で消費者嗜好などの変化を把握することが大切。
文化・芸術	文化・芸術 暮らし、物価、商品出入れ、変動する経済情勢を読み、リスクヘッジ。または、ビジネスチャンスをつかんでゆく。また、広い視野で消費者嗜好などの変化を把握することが大切。
環境	環境 暮らし、物価、商品出入れ、変動する経済情勢を読み、リスクヘッジ。または、ビジネスチャンスをつかんでゆく。また、広い視野で消費者嗜好などの変化を把握することが大切。
国際	国際 各国の政治・経済状況が直接に連携し、影響を及ぼし合っている。協同・摩擦などの状況や把握しなければならない。国・国内にわかれてビジネスではまず読めない。
心・意識・感情・文化・芸術・生活	心・意識・感情・文化・芸術・生活 暮らしだけでなく、内面・心の意識も変化する。心とつながり、自分感への関心が高まっている。また、文化・芸術は世界に発信できる。価値の高い日本の大切な資産である。
人々の暮らし	人々の暮らし 暮らし、物価、商品出入れ、変動する経済情勢を読み、リスクヘッジ。または、ビジネスチャンスをつかんでゆく。また、広い視野で消費者嗜好などの変化を把握することが大切。
地域	地域 地域価値が広がる。私たちの生活基盤である地域の財政・雇用状況などにも目を向けたい。暮らしは、地元の特産品などに光を当て、ブランド価値を高めるという動きが活発化している。

※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。

仕事上での自分のポジションを分析していきます。関わる仕事や人により、ポジションが変化する事もあります。常に一定の場合もあり、自分の仕事での明確な役割を可視化します。

WORLDWIDE パートナリティを重視した国際戦略

1990年8月で現在も続出した「パートナーシップ」製品タイプの分析結果をもとに導き出します。まずは、「主目的特性」「副目的特性」の両方を比較し、両者の高い「パートナーシップ」にチェックを入れます。次に、「自国性」「ナショナルステータス」の両方を比較し、両者の高い「パートナーシップ」にチェックを入れます。（両方の両方はいずれにチェックを入れます）

チェックした二つの「パートナーシップ」に分類された枠内に記入した国名を、今後の戦略研究・選別活動の参考にします。（注）国名は自国にチェックを入れた場合「自国タイプ」となります。また、パートナーシップが両方ある必要ですが「スーパーグローバル」の場合も当てはまります。

パートナータイプ	自国タイプ
<ul style="list-style-type: none"> ・国間・企業間・消費者間 ・国間・企業間 ・スーパーグローバル ・スーパーグローバル ・スーパーグローバル ・スーパーグローバル 	<ul style="list-style-type: none"> ・新興国経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境
<p>パートナーシップ</p>	
<p>自国性</p>	<p>国際性</p>
<p>自国性・国際性</p>	<p>自国タイプ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・国境・企業間 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 	<ul style="list-style-type: none"> ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境 ・企業経営者・国境
<p>自国タイプ</p>	<p>国際タイプ</p>

仕事の価値軸を明確にしていきます。仕事とプライベートの比較、また自身が大切にしたい仕事に対する思いを見つけていきます。

WORK 実例 「仕事ビジョン」を確認しよう

以下の項目の中で、あなたが特に重視する項目を選び、チェックを入れます。ワークシートでは候補項目以外でも、考えていることがあれば書き加えよう。

<input type="checkbox"/> 勤務地が自宅に近い	<input type="checkbox"/> 転勤がない	<input checked="" type="checkbox"/> 給料が高い	<input checked="" type="checkbox"/> 若手でも意見が通りやすい
<input type="checkbox"/> 休日、休暇の日数が多い	<input type="checkbox"/> 残業がない	<input type="checkbox"/> 昇進が早い	<input checked="" type="checkbox"/> 人から感謝される
<input type="checkbox"/> 企画を生かせる			
<input type="checkbox"/> 地域に密着している	<input type="checkbox"/> 世界が舞台	<input type="checkbox"/> 独立、起業の可能性がある	<input checked="" type="checkbox"/> 性別にかかわらず活躍できる
<input type="checkbox"/> 収入が安定している	<input type="checkbox"/> 服装や勤務時間自由	<input type="checkbox"/> 成果、実力主義で評価される	<input type="checkbox"/> ノルマがない
<input type="checkbox"/> 刺激が多い	<input type="checkbox"/> 人にうらやましがられる	<input type="checkbox"/> 産休・育児後に復帰できる	<input type="checkbox"/> 資格取得につながる
<input type="checkbox"/> グローバルーションでさまざまな仕事を経験できる	<input type="checkbox"/> スペシャリストを目指す		
<input type="checkbox"/> オフィス内の仕事が中心	<input type="checkbox"/> 全国を飛びまわれる	<input type="checkbox"/> 出会いが多い	<input type="checkbox"/> 最先端の動きにかかわれる
<input type="checkbox"/> おもてなしの精神が発揮できる	<input type="checkbox"/> 成果・実績を具体的に実感できる		

WORK 実例 重視する理由

チェックした「仕事ビジョン」の項目に関して、重視する理由やイメージしていることを記入しよう。

重視項目	考えていること・イメージしていること
給料が高い	豊かなライフバートを実現して、仕事で稼いだ両方を 充実したものにしたいから。
若手でも意見が通りやすい	アイデアを提案することが昔から好きなので。
人から感謝される	お客様から感謝される仕事は、将来、自分の子供に胸を張って仕事の話をできたいと思うから。
性別にかかわらず活躍できる	性別による待遇・評価の差がない会社で、本当に人材を大切にしている会社だと思ふから。

※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。

仕事の価値軸をもとに、自分がどの業界、業種にっているのか、自分の強みを活かすにはどのような仕事に向いているのかなどを、言語化、可視化、分析していきます。

WORK「職種選択時に重視するポイント」チェックシート		
職とは就職後のあなたの具体的な仕事内容に密接にかかわってくるものだけに、自分なりに重視する切り口を就職前に選択することが大切です。まずは、以下の項目をもとにあなたの重視することに近いものを選んでみましょう。		
重視するポイント	重視する理由の例	チェック
技能・技術が身につき	・手に職のつく仕事をしたい。子育て後の再就職が転職に有利だと思うから。また、仕事を通して成長しているという実感を強く味わえようだから。	<input type="checkbox"/>
専門資格を生かせる	・専門資格を必要とする仕事は、誰でもできる仕事ではないから、より高度な仕事だと思うから。また、他の職に比べて待遇が良いから。	<input type="checkbox"/>
大学での専攻及び研究を生かせる	・大学で、その専門資格を取ることに一生懸命頑張ってきたから。 ・大学で学んだ分野は自分の強みであり、それを生かして生かしたいから。また、その分野が面白いと感じているので、実際の仕事現場で経験を活かすことを通して、スベリリストになりたいから。	<input type="checkbox"/>
長所・特徴・強みを生かせる	・自分が楽しいと思える仕事をしたいから ・コミュニケーションが苦手だが、先手の器用さには自信があるので、それを生かした仕事をしたいから。 ・もっと早く未知のこばに取り組むよりは、自分が得意な分野と関連する仕事のほうが安心できるから。	<input type="checkbox"/>

1週間168時間の時間配分を分析します。24時間をどの様に使用しているのかを可視化する事で、時間の使い方を把握していきます。

1 週間時間投資率

投資内容	時間	比率
睡眠	56	20%
仕事	50	19%
勉強	23	9%
食事	2	1%
勉強・睡眠とその他	6	4%
読書	3	2%
アフィリエイト	2	1%
ゲーム	4	1%
ネット利用	14	6%
家事	6	4%
散歩	1	1%
旅行	4	2%
合計時間	288	
1週間	168	100%

※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。

自分のお金の使い方を徹底的に把握し、金銭の価値観を把握していきます。

【目標設定シート】

分析結果をもとに、行動指針を決めていきます。自分の価値観に合った目標を立てる事で行動の優位性を高めていきます。

[illegible]

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。