

AtoZ スケッチ 自分 AtoZ をつくろう

発行日	2020年2月1日
文	塩見直紀
写真・デザイン	水田ウタコ (ミスタマート, スモールビジネス女性起業塾1期生)
絵文字デザイン	水田春
発行	スモールビジネス女性起業塾 (代表 塩見直紀) 〒623-0235 京都府綾部市鍛冶屋町前地9 ☎090-6249-6539

AtoZ Makers

<https://atozconcept.net>

過去の作品がHPからダウンロードできます



※この冊子は京都府の中丹地域を中心におこなってきた「スモールビジネス女性起業塾」の残預金を活用し、作成しました。記入するワークから、「起業の種」を見つけていただけたら幸いです。

# AtoZ スケッチ

## 自分 AtoZ をつくろう



## message

10年ほど前から、古典的編集手法「AtoZ」のもつ可能性に関心をもってきました。

26のアルファベットから思いつくことを日本語や英単語でメモしていくと、8~9割網羅され、精神(こころ)、世界観まで表現可能だと感じています。

シンプルな手法であるAtoZは自己探求やまちづくりなど、何でも使えると感じるようになりました。

できるだけ、たくさんの方にAtoZを経験いただきたい。そこで「自分AtoZ」をつくるための26の問いかけをAtoZで表現してみました。

AtoZで自分像をスケッチする。そんな意味を込めて、「AtoZスケッチ」と名づけています。

それぞれにメモしながら、「自分AtoZ」にまとめる設計になっています。

1人でもたくさんの方にペンをとっていただき、キーワードをたくさん書き込んでいただけたらうれしいです。

まずはキーワードをいっぱい出し、それらを組み合わせて、自分オリジナルなスタイルや起業の種を見つけていただけたら幸いです。

スモールビジネス女性起業塾代表 塩見直紀  
(半農半X研究所代表、総務省地域力創造アドバイザー)

## AtoZスケッチについて

①26の問いについて、思いついたことをそれぞれメモ欄に記入

②書いたものの中で重要なことを最終見開きページの( ) AtoZ欄に転記。

重なるアルファベットのところは、英単語や日本語に変換して移動させ、空欄を減らしていきましょう。

③最後は、1つにセレクトして、「自分AtoZ」完成です。

## contents

A	aidokusho 愛読書	N	name 名前
B	believe 信じていること	O	output アウトプット
C	collection コレクションしているもの	P	parents 両親
D	daiji 大事にしていること、もの	Q	question 問い
E	eikou 栄光	R	rules ルール
F	favorite 好きなこと	S	syussin 出身
G	goal ゴール	T	tenki 転機
H	history ヒストリー	U	uta(zayu no uta) 座右の曲
I	ikiru imi 生きる意味、生きがい	V	visit 旅
J	jinsei 人生	W	work 仕事
K	kazoku 家族	X	X 出会い、人、ご縁
L	long time 長く続けていること	Y	yume 夢
M	monozukuri ものづくり	Z	zayu no mei 座右の銘



aidokusho



believe



collection



**愛読書**  
あなたの愛読書、座右の書は何ですか？  
過去、どんな本や雑誌を読んできましたか？



**信じていること**  
あなたは何を信じていますか？  
信じていることは何ですか？



**コレクションしているもの**  
あなたはこれまで何を  
コレクション（収集）してきましたか？

5



daiji



eikou



favorite



goal



history



ikigai



### ヒストリー

あなたの簡単な人生年表を書いてみてください。



### 生きる意味、生きがい

あなたの生きる意味、生きがいって何ですか？



### ゴール

あなたの人生のゴール、めざすところ、目標は何でしょう？



### 大好きなこと

大好きなこと、得意なこと、ワクワクすることって何ですか？



### 栄光

人生で輝いたときって、いつでしょう？



### 大事にしていること、もの

あなたが大切にしていることやものは何ですか？



6



jinsei

kazoku



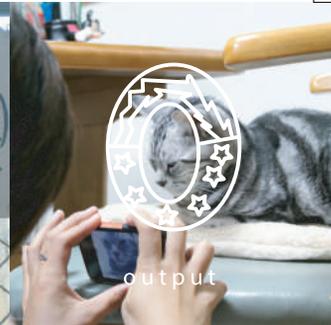
long time



monosukuri



name



output



## 人生

人生とは、人生のテーマとは何ですか？



## 家族

家族について、ファミリーヒストリーについて書いてみてください。



## 長く続けていること

長く続けてきたものは天職のヒントだそうです。あなたは何を長く続けていますか？



## ものづくり

創作、手作りなど何かクリエイトしているものってありますか？



## 名前

あなたの名前の由来は何ですか？思いつくなどあれば書いてください。



## アウトプット

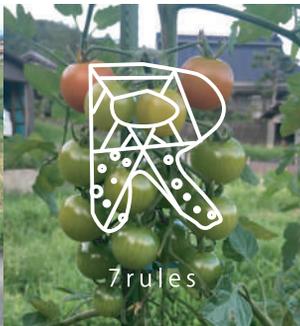
SNSなど、発信(アウトプット)していることって、何かありますか？



parents



question



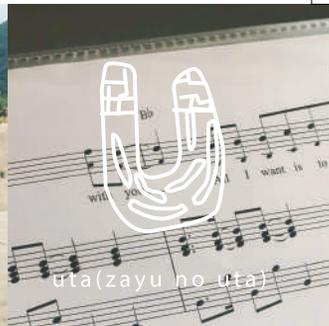
7rules



syussin



tenki



uta(zayu no uta)



### 両親

親について、思い出や思いなどを  
書いてみてください。



### 問い

大事にしている問いって何かありますか？



### 7ルール

仕事や人生で、あなたのこだわり、ルールを  
7つあげるとしたら？



### 出身

故郷はどこですか？  
いままで住んだことのあるまちは？



### 転機

自分の「人生の転機」といえば？  
いつ、どんなことでしたか？



### 座右の曲

好きな歌は何ですか？  
勇気もらえる歌、青春時代によく聴いた歌は？



visit



work



X



yume



zayu no mei



## 旅

いままで訪れたことのある印象的だったまちは？  
いま、行きたいまちは？昔、あこがれた旅先は？



## 仕事

いまの仕事は何ですか？  
これまでどんな仕事をしてきましたか？  
子どものころ、あこがれた仕事は何でしたか？



## 出会い、人、ご縁

いままでどんな出会いがありましたか？  
特に印象に残る出会いとは？



## 夢

あなたの夢は何ですか？  
子どもの頃の夢、現在の夢、家族の夢、老後の夢など



## 座右の銘

あなたの座右の銘は何ですか？

## スモールビジネス女性起業塾の歩み

2015年 (H27) 京都市中丹広域振興局事業でスタート(1期) 依頼を受け、塩見直紀が企画・コーディネート担当。年10回の講座(10名の講師による講演とワークショップ)をおこなう。

2016年 (H28) 事業継承し、2期目スタート(講座の有料化、年10回) 京都市地域力再生支援助成金申請(1か年) 京都市信用金庫様ほかから支援(以下同)

2017年 (H29) 3期目。自主財源創造のため、ミニブック「スモールビジネスのつくり方問題集」発行。1000部発行、1冊1000円、あやべ特産館で販売中。

2018年 (H30) 4期をもって一旦、起業塾事業終了。たくさんの受講生が各地で活躍中。

2020年 (R2) 残余金を活用し、当起業塾で取り組んできた「自分(キャリア、好きなことなど)の棚卸し」ツールをまを制作(本作品)。

あなたの  
お名前

# AtoZ

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>
<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>

<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>
<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>
<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>
<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>
<b>Y</b>	<b>Z</b>	記入日 ____年 月 日