

Self · Discovery · Workbook

QUEST NOTE

「なぜ、あなたなのか。」を見つける旅

答えはすでに、あなたの中に眠っている。

このワークで手に入るもの

01

志望理由書の核になる
一文が手に入る

02

面接でどんな質問にも
答えられる軸ができる

03

誰にも真似できない
あなただけの言葉が生まれる

この60分で、何が変わるか。

あなたの言葉で、あなただけの志望の軸をつくる。

こんな悩み、ありませんか？

志望理由書に何を書けばいいか分からない

自分の個性や強みが言葉にならない

「なぜこの学校？」と聞かれると詰まる

書いてもテンプレっぽくて、弱い気がする



このワークで手に入るもの

- ✓ 志望理由書・面接すべての核になる**あなただけの一文**が手に入る
- ✓ 面接でどんな深掘りにも答えられる**思考の軸**ができる
- ✓ テンプレには絶対ない、経験から出た**本物の言葉**が生まれる

コーチより

あなたには、自分の軸を見つけてほしい。

「SDGsに絡めよう」、「強みを見つけよう」…そういう指導はしません。

あなたの根っこから出てきた言葉だけを、僕は信じます。

途中で手が止まったら、それは掘り当てた証拠です。なぜ書けないのか、そのまま書いてください。

対象・所要時間

- ✓ 総合型選抜を考えている高校生
- ✓ 所要時間：60～90分（目安）
- ✓ ペン1本あれば始められる

うまく書こうとしないで。このワークは、あなたの正直な言葉を引き出すためにあります。

4つのSTEPで、なぜ自分がを一本につなぐ。

むずかしくない。順番通りに進めるだけでいい。

1

省察・REFLECTION — P04

感情グラフを、書きなぐる

ライフチャートを描きながら、感情が動いた瞬間を3~5個拾い出す。収束しなくていい。まずは全部出す。

🕒 目安：15~20分



2

抽出・EXTRACTION — P05 嫌い & P06 好き

嫌いと好きの底にある正体を、解剖する

嫌だったこと（P05）と楽しかったこと（P06）を、それぞれ5Wで掘り下げる。感情の底に、本質が眠っている。

🕒 目安：20~25分



3

接続・CONNECTION — P07

二つの点が変わる場所を、見つける

P05の「守りたかったもの」とP06の「本当の引力」の交点を言語化する。ここが、なぜ私がの種になる。

🕒 目安：10~15分



4

証明・INEVITABILITY — P08 ドラフト & P09 完成

なぜ自分がやるのかを、一文で言い切る

確かに→しかし→だからこそ、の三段論法でドラフトを組み（P08）、「なぜ私が」の一文を完成させる（P09）。志望理由書・面接すべての核になる。

🕒 目安：15~20分

AIパートナー Quest に話しかけてみてください。QRコードはP11にあります。

まず、感情の動きをグラフにしてみよう。

コーチより

収束しなくていいです。思ったことを書きなぐればOK。
山か谷が3つ見えてきたら、次のページへ進んでください。

横軸（時間）に沿って、感情が高かった出来事は上に、低かった出来事は下に点を打ち、線でつなぐ。出来事の横にキーワードを書く。（正確でなくて大丈夫。直感でOK）



感情が動いた出来事のキーワードを書く（3～5個）

出来事 ①

出来事 ②

出来事 ③

出来事 ④

出来事 ⑤

この中から、感情が一番大きく動いたものを2つ選んでください。次の2ページ（P05・P06）でその2つを深掘りします。

嫌だったことの裏側を、ちゃんと掘ってみよう。

嫌悪感は、あなたが大切にしているものの地図だ。

コーチより

嫌だったことの裏側には、必ずあなたが大切にしている価値観が眠っています。〇〇されたから嫌だった、で止まらず、その奥にあったのは何かまで掘ってください。ここが志望理由書で一番効く素材です。

。

■ P04で選んだ「嫌だった出来事」を記入する

WHAT	何が起きた？何が嫌だった？ 例：「部活でレギュラーを突然外された」「先生に頭ごなしに否定された」
WHEN	いつ？何歳のころ？ 例：「中学2年の秋」「小学5年生のとき」
WHO	誰が関わっていた？ 例：「部活のコーチ」「仲が良かったと思っていた友達」
WHERE	どんな場所・状況で？ 例：「みんなの前で」「クラス全員が見ている中で」
WHY	なぜそれが嫌だったのか？その奥に何があった？ 例：「努力を見てももらえない悔しさ」「自分の意見を持つことを否定された感覚」

あなたが守りたかったもの（その嫌の正体）

言葉にならない？～されたくなかった、～を大切にしていた、という形で書いてみると出てきやすいです。

好きの表面を剥がすと、何が出てくる？

表面はアクティビティ。本質はその奥の引力だ。

コーチより

たとえば、スポーツが好きな人でも、その理由は人それぞれです。体を動かす爽快感なのか、チームで何かを達成する感覚なのか、相手を分析して戦略を立てることなのか。好きという言葉の表面の下に、あなただけの引力があります。それを探してください。

■ P04で選んだ「夢中になった出来事」を記入する

WHAT	何をしていて？何が楽しかった？ 例：「地域のボランティアでイベントを企画した」「一人で動物の生態を調べ続けた」
WHEN	いつ？何歳のころ？ 例：「高校1年の夏休み」「小学生のころからずっと」
WHO	誰と？どんな人が周りにいた？ 例：「年齢バラバラの地域の方々」「ほぼ一人で黙々と」
WHERE	どんな場所・状況で？ 例：「地元の公民館や古民家」「自分の部屋で」
WHY	なぜそれが楽しかったのか？何に惹かれていた？ 例：「人が集まって何かが動く瞬間の高揚感」「誰も知らないことを自分だけが知っている感覚」

本当の引力 —— 表面の下にある「なぜ好きか」

引力がうまく言葉にならない人は、～の瞬間がたまらなく好き、～している自分が一番自分らしい、という形で書いてみると出てきやすいよ。

嫌いと好きが交わる点に、何が見える？

その交点が、あなたの必然性の種だ。

P05・P06で書いた言葉をそれぞれ下に転記してください。交点がすぐに見えなくても大丈夫。「まだ見えない」と書くことも大切な一歩。

P 0 5 -- 守りたかったもの

P 0 6 -- 本当の引力

↓ この2つが交わる点

「違和感 × 熱」の交わる点を一言で書く

← ここがあなたの「なぜ私が」の出发点 →

あなたの「交点」は、社会のどんな問題と接続しますか？

交点がすぐに見えなくても焦らなくていいです。AIパートナーQuestに話しかけてみてください。一緒に掘り下げることができます。

「確かに → しかし → だからこそ」で組み立てよう。

交点という「種」を、伝わる言葉に変えるための三段論法。

コーチより

この3つのつながりが自然に感じられれば、面接でどんな深掘りをされても答えられます。まずはドラフトで大丈夫。ここで完璧にしようとしなくていいです。

確かに

相手の立場・一般的な見方を
まず受け入れる。

「確かに、〇〇は～という現状がある」



しかし

「でも本質は」という
転換を入れる。

「しかし私が体で知っているのは～」



だからこそ

自分が行動する必然性を
宣言する。

「だからこそ私は、～を学びたい」

■ 3つをつなげてドラフトを書く

上の3つをひとつの文章にして書いてみよう。つながりが自然かどうか確認しながら。

ドラフト — 気にせず書ききること

次のページ (P09) で、このドラフトを「なぜ私が」の一文に仕上げます。

P09で書いた一文と、照らし合わせてみよう。

これらはすべて、実際に対話を重ねた受験生が書いた言葉です。

完成例 A - GMARCH 環境学部 合格

違和感の核：祖父・父が営む残土処分業が「違法業者」と同一視され続ける理不尽さ。

本質の興味：行政・事業者・住民をつなぐ情報の可視化と透明化の仕組みへの強い関心

「確かに、建設残土の処分業は「違法埋立て」のイメージで語られがちだ。しかし本質は、情報共有の欠如がつくる構造的問題であり、誠実に働く事業者まで悪者にされている現状がある。だからこそ僕は、行政・業者・住民をつなぐ透明化の仕組みを学び、正直に働く人が正当に評価される業界をつくりたい。」

完成例 B - 地方国公立 社会学部 合格

違和感の核：「ファンならグッズを買うのが当たり前」という押し付けで、推し活が苦しい消費に変わっていく現状。

本質の興味：推し活経験と「推し文化が社会に与える影響」を社会学で研究したいという強い動機

「確かに、推し活は「個人の娯楽」として片付けられがちだ。しかし私が感じてきたのは、推し文化は人を救いもし、身を滅ぼしもするムーブメントだということだ。だからこそ私は、推し活の社会的影響を社会学で解明し、自分らしく推せる文化を広めたい。」

完成例 C - SFC 総合政策学部 合格

違和感の核：中学1年でいじめを受け「自分には価値がない」と感じ続けた生きづらさ

本質の興味：高校で地域の大人との関わりに救われ、古民家再生で80名を動かした体験から「居場所の力」への確信

「確かに、子どもの孤立や不登校は「個人の問題」として見過ごされがちだ。しかし僕が体で知っているのは、学校でも家庭でもない第三の場所と関わりが、人の「生きづらさ」を変えるということだ。だからこそ僕は、地域と子どもをつなぐ「共育」の仕組みをSFCで学び、自分の町に持ち帰りたい。」

■ 完成度チェックリスト

- テンプレや一般論でなく、あなた自身の経験から出た言葉になっているか。
- 確かに→しかし→だからこそ、の3段階が自然につながっているか。
- 実際の体験・調べた事実・見聞きした現場が根拠として入っているか。
- 暗記した「答え」ではなく、対話として話せる言葉になっているか。

コーチより

ここまで書いたあなたは、もう一步先に進んでいます。

ここで書いた言葉はまだ種だけど、あなただけの種。それを誰かと話すことで、初めて根を張る。遠慮なく、話しかけてください。

このワークブックで書いたことは、まだ「種」です。

一人で眺めていても、種のままで終わります。

種を育てるのは、対話です。

■ まずはAIパートナー「Quest」に話しかける

QRコードを読み込んで「はじめる」と送るだけ



Quest — 自己探求AIパートナー

24時間対応・完全無料

■ コーチと直接話す（無料・完全オンライン）

LINEで気軽に話しかけてください

LINE: @331bezuy

初回相談・完全無料

志望校を決めていなくてもOK

書いた内容を見せてください

あなたの「なぜ私が」を、一緒に磨こう。