

卷末特典

未来人格5タイプ診断

著：奈佐綾乃

未来人格とは？

未来人格とは、未来へ進むための“心の準備状態”のことです。行動力だけでなく、心の扱い方・未来との距離感・自分への言葉しだいで、未来の軽さは大きく変わります。

この診断 BOOK は、あなたの未来人格が見える化し、5 タイプの中から特性を判定し、未来への一歩を軽くするためのガイドです。

未来人格診断の受け方

以下の 20 の質問に対し、直感で最も近いものを選んでください。各選択肢には点数があります：

- ・はい：3 点
- ・どちらかという Yes：2 点
- ・どちらかという No：1 点
- ・いいえ：0 点

後半でタイプ別スコア計算表に点数を記入します。

未来人格診断：20の質問

- Q1. 気持ちの揺れに敏感である。
- Q2. 思い立ったらすぐ動ける。
- Q3. 未来の計画を立てるのが好きだ。
- Q4. 自分の感情を丁寧に扱う方だ。
- Q5. 直感を信じて決めることが多い。
- Q6. 落ち込んでも比較的すぐ戻れる。
- Q7. 不安や迷いの理由を深掘りしがち。
- Q8. まず5分だけやってみることが多い。
- Q9. 行動する前に丁寧な準備をしたくなる。
- Q10. 勢いで大きな一歩を踏み出すことがある。
- Q11. 他人の気分や雰囲気の影響されやすい。
- Q12. 行動が波っぽくなる。
- Q13. 全体像を把握すると安心する。
- Q14. 疲れたらすぐ休むタイプだ。
- Q15. やる気にスイッチが入る瞬間がある。
- Q16. 感情が未来の判断に影響しやすい。
- Q17. スッと始められる（着手が軽い）。
- Q18. 行動よりも整理したくなる。
- Q19. 自分に優しい言葉で動ける日がある。
- Q20. 直感と勢いで進むことがある。

回答点数の記入欄

問番号	回答	点数 (0~3)
Q1		
Q2		
Q3		
Q4		
Q5		
Q6		
Q7		
Q8		
Q9		
Q10		
Q11		
Q12		
Q13		
Q14		
Q15		
Q16		
Q17		
Q18		
Q19		
Q20		

未来人格5タイプ：対応質問表

タイプ名	対応質問
波読みタイプ	Q1, Q7, Q11, Q16
スモールステッパータイプ	Q2, Q8, Q12, Q17
ロードマップタイプ	Q3, Q9, Q13, Q18
セルフケアタイプ	Q4, Q6, Q14, Q19
風乗りタイプ	Q5, Q10, Q15, Q20

タイプ別スコア集計表

タイプ名	対象質問	得点
波読みタイプ	Q1, Q7, Q11, Q16	
スモールステッパータイプ	Q2, Q8, Q12, Q17	
ロードマップタイプ	Q3, Q9, Q13, Q18	
セルフケアタイプ	Q4, Q6, Q14, Q19	
風乗りタイプ	Q5, Q10, Q15, Q20	

未来人格タイプの判定方法

もっとも点数が高いタイプが、あなたの未来人格タイプです。
同点がある場合は「複合型」となります。

点数が拮抗した場合（複合型）の読み取り方

－「複合型」の考え方－

この診断では、2つ以上のタイプが同点になることがあります。

それは、診断がうまくできていないからではありません。

むしろ、今のあなたの未来人格が「複合的に働いている」状態であることを示しています。

・なぜ「同点（拮抗）」が起こるのか
未来人格は、ひとつの性質だけで成り立つものではありません。

状況によって前に出る特性
心の余裕によって使われる特性
未来への距離感で切り替わる特性

それらが重なり合って今のあなたの未来人格は形づくられています。
そのため、2 タイプ以上が同時に強く働いている状態では
点数が拮抗することがあります。

・複合型は「迷っている状態」ではありません

同点になった場合、「どちらが本当のタイプなのか」と迷う必要はありません。
複合型とは、複数の特性を使い分けながら未来へ進める状態のことです。
ひとつに決められないのではなく、今のあなたには複数の選択肢があるというサインです。

・複合型の読み取り方（基本ルール）

同点が2 タイプの場合
→その2 つが、今のあなたの未来人格の主軸です。
状況に応じてどちらかが前に出たり、同時に使われたりします。

同点が3 タイプ以上の場合
→今は「切り替え期」にいる可能性があります。
未来の方向性を定め直している途中

または、内側のバランスを調整している段階です。

この場合は、無理に進めるより、整えることが未来を軽くします。

・複合型の人におすすめの向き合い方

複合型の方は、「一貫した行動」よりも

「その日の状態に合った選択」が重要です。

今日はA タイプ寄り進む明日はB タイプ寄りで整える

そんな柔軟さが、未来を重くしない鍵になります。

未来人格・5タイプ解説

1. 波読みタイプ

—— 揺れを察知し、未来のサインを拾い上げる“繊細なアンテナ”

■ 特徴

波読みタイプは、
小さな気持ちの変化や環境の揺れを誰よりも早くキャッチできる人。
感受性が強く、内側の動きに気づく力が特別に高いタイプです。

- 雰囲気の変化に気づく
- 自分の気持ちの揺れも察知する
- 他人の言葉の裏側に込められたニュアンスがわかる

この「繊細さ」は、不安になりやすい特性とも隣り合わせですが、
未来の変化をいち早く察知する才能でもあります。

■ 強み

- 微調整がうまい
- 深い洞察力
- 感情理解が得意
- 他者への共感力が強い

■ 弱みに見えやすいポイント

- 不安に飲まれやすい
- 揺れ過ぎて動けなくなる日がある
- 人の気持ちを吸い込みすぎて疲れやすい

でもこれらは **弱点ではなく“敏感さの副作用”**です。

■ 未来が軽く動くスイッチ

「揺れを責めず、揺れを観察する」
揺れたときこそ未来が教えているサインと捉える。

■ 私からのメッセージ

あなたの繊細さは、未来の“微風”を察知できる才能です。
どうかその敏感さを否定しないでください。
揺れながら進むことは、弱さではなく“未来との共同作業”です。

2. スモールステッパータイプ

—— 一歩が軽く、未来を「動かせる」実行の人

■ 特徴

スモールステッパーは、
最初の一歩が驚くほど軽い人。
未来に対して“試してみる勇気”が自然と湧くタイプです。

- 思い立ったら行動できる
- 行動するまでが早い
- とりあえずやってみる力が高い

小さな行動こそが未来を動かす本質なので、
じつは最も未来を前に進める才能を持っています。

■ 強み

- 行動開始が早い
- チャレンジ精神
- 柔軟な気持ちの切り替え
- 変化を楽しめる

■ 弱みに見えやすいポイント

- 続にくい
- 調子の波が大きい
- やりすぎて疲れやすい

これは「エンジンの点火力」が高いから起きる現象。

■ 未来が軽く動くスイッチ

「やめどきを決めておく」
勢いがあるほど、止まり方を設計すると安定します。

■ 私からのメッセージ

あなたの一步は、未来を動かす火種です。
始められる力は、それだけで才能です。
どうかその軽さを恐れず使ってください。

3. ロードマップタイプ

—— 未来の地図を描き、安心感の中で進む“設計者”

■ 特徴

ロードマップタイプは、
未来の全体像を描くことに長けた設計のプロ。

- 何をするか整理したい
- 計画すると安心する
- 構造化・順序立てが得意

未来の見通しが立つと落ち着いて動けるため、
長期的な行動に強いタイプです。

■ 強み

- 安定した判断
- リスク管理が得意
- 長期の計画を描ける
- 論理的に未来を考えられる

■ 弱みに見えやすいポイント

- 準備に時間をかけすぎる
- 行動前に疲れてしまう
- 完璧主義になりやすい

これは「未来を丁寧に扱う力」の裏返し。

■ 未来が軽く動くスイッチ

「60%で動く」

正確さより“まず着手”が未来を進める鍵です。

■ 私からのメッセージ

あなたの未来は、整理と設計によって強くなります。
行動の正確さはあなたの美しさですが、
時には未完成のまま未来へ渡してみてください。
未来はあなたを待ってくれます。

4. セルフケアタイプ

—— 心の回復力と安定性を備えた“未来を守る人”

■ 特徴

セルフケアタイプは、
自分を整えながら未来へ向かう“持続力”の人。

- 心の声に敏感
- 無理しない
- 自分のケアが自然とできる
- 長期的な安定を大事にする

未来を焦らせず、静かに育てられる稀有なタイプです。

■ 強み

- 回復のスピードが速い
- バーンアウトしにくい
- 現実的な自己理解が深い
- 自分を大切にしながら進める

■ 弱みに見えやすいポイント

- 始動が遅い
- 整えることが目的になってしまう
- 行動より心の準備を優先しすぎる

これは“自分を守る智慧”の副作用です。

■ 未来が軽く動くスイッチ

「整えたら5分だけ動く」

ケアしたエネルギーを、少しだけ未来へ配分する。

■ 私からのメッセージ

あなたの優しさは未来を育てる力です。

その穏やかなペースが、未来を枯らさず成長させます。

どうかその優しい歩幅を誇ってください。

5. 風乗りタイプ

—— 直感と勢いで未来を切り開く“突破力の人”

■ 特徴

風乗りタイプは、

勢いがあるときに未来を一気に押し出す力を持つタイプ。

- 決断が早い
- 直感が鋭い
- 勢いで前に進む
- 大胆な行動ができる

誰よりも一気に未来へ踏み込む勇氣を持っています。

■ 強み

- チャンスを掴む
- 行動量が多い
- 突破力がある
- 動くときのエネルギーが圧倒的

■ 弱みに見えやすいポイント

- 持続が難しい
- 落差が大きく疲れやすい
- 勢いが止まると自責しやすい

これは「未来に風を起こす力」があるから起きる現象。

■ 未来が軽く動くスイッチ

「勢いの休憩日をつくる」

風をあえて弱めることで、未来が安定します。

■ 私からのメッセージ

あなたは“未来の風”そのものです。

強い風も、静かな風も、すべてあなたの一部。

どうか自分のリズムを大切に、未来を進めてください。

5 タイプ診断との向き合い方

この5タイプ診断は、あなたを分類したり

評価したりするためのものではありません。

「どんな進み方が、今の自分には合いやすいか」

を知るための、自己理解ツールです。

■ この診断に「正解・不正解」はありません

点数が高いタイプが「良いタイプ」というわけではありません。

点数が低いタイプが「足りない」という意味でもありません。

それぞれのタイプは、役割や得意分野が違うだけです。

■ 診断結果は固定されたものではありません

この診断結果は、

一生変わらない「性格」を示すものではありません。

生活環境

心の余裕

置かれている状況

によって前に出るタイプは変わります。

今の結果は、「今のあなたの傾向」として受け取ってください。

■ 点数が同点になる場合について

判定方法の中でも触れましたが、2つ以上のタイプが

同点になることがあります。

それは、今のあなたの未来人格が複合的に働いている状態を示しています。どちらか一つに決める必要はありません。

■ 点差がある場合について

点差がある場合は最も点数が高いタイプが今のあなたの主軸となります。点差が小さいタイプは、状況によって影響を与えるサブ的な特性として参考にしてください。

■ 結果を「縛り」にしないでください

この診断は「このタイプだから無理」「私はこういう人だから仕方ない」と自分を縛るためのものではありません。むしろ、自分に合わないやり方を手放すためのヒントとして使ってください。

■ 大切にしてほしいこと

未来は、気合や根性で動くものではありません。自分の特性を知り今の状態に合った一歩を選ぶことで無理なく育っていきます。

この診断が、あなた自身を責める材料ではなく未来への優しい案内図となることを願っています。

あなたの未来人格プロフィール(記入シート)

【1】 未来人格タイプを書いてください
(最も点数の高かったタイプ / 複合型でも OK)

【2】 あなたの未来が軽くなる強み (3 つ)

1)

2)

3)

【3】 未来を重くしやすいポイント (2~3 つ)

1)

2)

3)

【4】 あなたの未来が軽く動くスイッチ (1 つ)

【5】 行動が止まりやすい“私のパターン”

【6】 そのパターンに対する未来人格としての対策

【7】 明日からの“小さな一歩”（具体的に）

【8】 未来のあなたへ短い手紙（90 秒で書く）

【9】 あなたの“未来の原則”を 1 行でまとめる

【10】 今日の気づき（1 行）

未来人格を育てるワーク

未来人格は“鍛えるもの”ではなく
日々の小さな選択で育つもの です。

以下のワークは
読者が「今日から未来が軽くなる」ように設計した
PDF に組み込みやすい形のワークです。

《未来人格を育てる 10 のワーク》

1. 未来が重くなる瞬間を書き出すワーク

未来が止まるのは、意志が弱いからではなく、
未来に負担がかかっている時。

- どんな状況で未来が重くなる？
- どんな気持ちが出てくる？

→ 認識するだけで未来が軽くなる。

2. “将来の自分に負担をかけない選択” を 1 つ決める

例:

- ・完璧をやめる
- ・休む時間を確保する
- ・やることを1つ減らす

未来は優しさで動き始める。

3. 今日の「5分だけ行動」を決める

未来人格は
**“どれだけ動くか”ではなく、
“どれだけ軽く動けるか”**で育つ。

4. 未来が軽くなる言葉を自分に書く

例：
「今日はこれで十分」
「一歩でいい」
「戻り方を知っているから大丈夫」

5. 未来の自分へ手紙を書く(90秒)

未来に向けて
「今の私ができること」を短時間で書く。

6. 今日やらないことリスト(3つ)を作る

未来が重いときほど、
“減らす勇気”が未来を守る。

7. 気持ちの揺れを“3語”で表すワーク

例：
不安 / 焦り / 緊張
→
「理解している」「見えている」「大丈夫」

揺れを「言葉で扱える状態」にする。

8. 未来を邪魔する思考を書き換える

例:

「完璧じゃないとだめ」

→

「まず出して、後で整える」

9. 一歩を“1cm だけ小さくする”ワーク

やりやすくなったら、それが正解。

10. 明日の未来人格を整える質問

- 明日の一歩は？
- 明日の“やめること”は？
- 未来に優しい選択は？

【著作権表示】

Copyright © 2026 Ayano Nasa / 合同会社 ID00

All Rights Reserved.

本特典 PDF に含まれるすべての文章・図表・ワークシート・構成・デザイン・メソッド等の著作権は、著者および合同会社 ID00 に帰属します。

日本国著作権法および国際条約により保護されています。

【無断利用・無断配布に関する禁止事項】

著者の明確な許可なく、以下の行為を禁じます。

- 本 PDF のコピー・再配布・転送（有料／無料問わず）
- SNS・ブログ・動画・メルマガなどへの転載・引用
- 第三者への共有（友人・講座受講者・クライアント等を含む）
- 本 PDF の内容を用いた教材化・商用利用
- 診断テスト・ワーク・文章・構成の流用
- PDF の改変・加工・抜粋版の作成

本書籍購入者個人が自分の成長のために使用する場合のみ利用できます。

【二次利用・商用利用について】

以下の行為には著者の事前の書面許可が必要です。

- コーチング／カウンセリング／コンサルティングでの使用
- 講座・セミナー教材への組み込み

- 有料サービスやオンライン講座での配布・活用
- 本 PDF の内容を一部でも含む教材・ワークシートの制作
- 本 PDF をもとにした診断ツール・分析表の作成

商用利用・法人利用・教材化を希望される場合は、
合同会社 IDOO (info@idoo.co.jp) までお問い合わせください。

【引用について】

本 PDF の内容は引用を前提としておりません。
引用は原則禁止 といたします。

ただし、
購入者個人が *感想・気づき・学び* を SNS に投稿することは歓迎します。

(文章をそのまま引用する行為は不可)

例：

◎ OK：

「未来人格の診断をやってみて、私は〇〇タイプでした！」

「このワークに取り組んだら気持ちが軽くなった」

× NG：

「PDF に書かれていたこの一文が好きです」として本文を転載する
行為

【免責事項】

本 PDF の内容は、著者の経験と知見に基づくものです。
効果を保証するものではなく、利用中に生じた損害等に対して著者
および合同会社 IDOO は一切の責任を負いません。
個人の判断と責任の範囲でご利用ください。

【お問い合わせ先】

著作権・商用利用・引用についてのお問い合わせは以下へお願いします。

info@idoo.co.jp