

ポジティブ欲求表

実現	学び
好奇心	快樂
地位	支配
競争	承認
貢献	交流
共感	理解
家族	恋愛
お金	安全
健康	時間

ネガティブ欲求表

挫折	後悔
無気力	苦勞
失墜	束縛
失敗	否定
邪魔	寂しさ
批判	対立
破たん	無関心
損	危険
病気	忙しさ

Copyright (C) じぶんワーク All Rights Reserved. 2020

1

誰の為の（対象）：参考事例

		肯定	否定	人・法人	
未来	願望	したい	したくない	自分	企業
	意思	する	しない	男性	中小企業
現在	進行系	している	していない	女性	ベンチャー
	可能	できる	できない	シニア	事業部
過去	事実	していた	していなかった	主婦	チーム
	可能	できた	できなかった	学生	中堅社員
	願望	したかった	したくなかった	子供	新入社員

Copyright (C) じぶんワーク All Rights Reserved. 2020

2

見える化・仕組み化したいテーマを記入する

洗濯機の買い替え

Q1：対象：誰の為のテーマですか？

①誰のため	人・自分・お客様・チーム・会社・()	②対象を具体的に ※左の対象を具体的に記入 家族
	提供者(する側)・受益者(される側)	

Q2：対象：誰の為のが持つポジティブ欲求と成し遂げたいことは何ですか？

ポジティブ欲求	未来：対象が成し遂げたいこと
※欲求一覧表から選ぶ ③ 家族	※抽象的(文字数は少なめ) 子供の成長に対応(したい)
④ 支配	※上段より具体的 洗濯物の増加対策(したい)

見える化サポートシート①を重ねる

Q3：実現・実行を止めているネガティブ欲求と止めていることは何ですか？

ネガティブ欲求	止めていること
※欲求一覧表から選ぶ ⑤ 苦勞	※④より具体的 洗濯の手間を減少(させたい)
⑥ 忙しさ	※⑤より具体的 洗濯回数を減少(させたい)

Q4：実現・実行のためにどんなモノやコト(すでにある)が必要ですか？

⑦ モノ コト ※どちらか選ぶ	商品・機器・道具・()	⑧モノorコトを具体的に ※モノまたはコトを具体的に記入 買い替え計画
	企画・計画・対策・()	

見える化サポートシートからアイデアシートへの記入方法

【 洗濯機の買い替え計画 】

Q1：誰のため：対象のテーマですか？

①誰のため	人・自分・お客様・チーム・会社	②対象を具体的に	家族
	提供者・受益者		

Q2：誰のため：対象が持つポジティブ欲求とテーマで実現・実行することは何ですか？

ポジティブ欲求	対象が成し遂げたいこと：未来
③家族	子供の成長に対応（したい）
④支配	洗濯物の増加対策（したい）

Q3：実現・実行を止めているネガティブ欲求と止めていることは何ですか？

ネガティブ欲求	止めていること
⑤苦勞	洗濯の手間を減少（させたい）
⑥忙しさ	洗濯回数を減少（させたい）

Q4：実現・実行のためにどんなモノやコト（すでにある）が必要ですか？

⑦モノ コト	商品・機器・道具・（ ）	⑧具体的に	買い替え計画
	企画・計画・対策・（ ）		

【 洗濯機の買い替え計画 】

欲求	すること：行動	誰のための：対象	モノやコト すでにある
③家族	子供の成長に対応	したい	①人 の為の ⑦計画
④支配	洗濯物の増加対策	したい	
⑤苦勞	洗濯の手間を減少	させたい	

⑥忙しさ	洗濯回数を減少	させたい ②家族の為の	⑧買い替え計画
------	---------	-------------	---------

※見える化したいテーマを記入しましょう

じぶんワーク®シート

【 洗濯機の買い替え 】

未来・成し遂げたいこと	欲求	すること：行動	誰のための：対象	モノやコト：すでにある
※欲求一覧表から選ぶ	③家族	子供の成長に対応	したい ①	⑦ 計画
	④支配	洗濯物増加の対策	をしたい 人 の為の	
	⑤苦勞 回避	洗濯の手間を減少	させたい	

今・すること	⑥忙しさ 回避	洗濯回数を減少	② させたい家族の為の	⑧ 買い替え計画
--------	---------	---------	-------------	----------

人・立場・属性	3人家族向け（両親＋小学生）
価格・制度・価値	10万円台重視型
場所・地域・空間	縦57センチ×横83センチ対応型（防水パンサイズ）
製品・機能・特徴	洗濯物10kg以上対応型
時間・季節・時期	納品10月中旬連動型

アイデア具体化する5つの仕組みアイデア事例



人



価格



場所



機能



時間

立場・属性

大学生
未婚者
管理職
公務員
20代
シニア
旅行者
アラフォー
ペット好き
資格取得希望者
〇〇協会・団体
〇〇サークル

制度・価値

定額
月額定額
特典
均一価格
〇〇無料(送料)
セット価格
時間課金
キャッシュバック
オークション
希少価値
付加価値
体験価値

地域・空間

店・ショップ
学校
オフィス
駅
住宅地
ビーチ
キッチン
首都圏
上下左右・中
近隣・周辺
Web
クラウド

製品・特徴

〇〇機能
中古
在庫
携帯
オーダーメイド
洋風・和風
省電力
公式・非公式
イミテーション
認証・許可
日本製
日本産

季節・時期

定期
マンスリー
年間
リアルタイム
始発・終電
早期
朝・昼・夕
深夜
〇〇シーズン
〇〇時(通勤時)
冬季
クリスマス

仕組みアイデア用語を使って具体的に見える化できる

■仕組みアイデア用語事例

人・立場・属性	価格・制度・価値	場所・地域・空間	機能・製品・特徴	時間・季節・時間
限定	型	限定	型	限定
向け	式	専用	向け	用
対象	方式	中心	無し	対象
専用	版	内	搭載	専用
仕様	仕様	外	方式	仕様
の為の	タイプ	周辺	タイプ	の為の
用	提供型	連動型	的	対応
重視型	重視型	重視型	重視型	重視型
特化型	連動型	特化型	強化型	特化型
女性限定	割引方式	地域限定	セミナー型	3ヶ月限定
シニア仕様	体験価値重視型	ネット専用	AI機能搭載	通勤時特化型