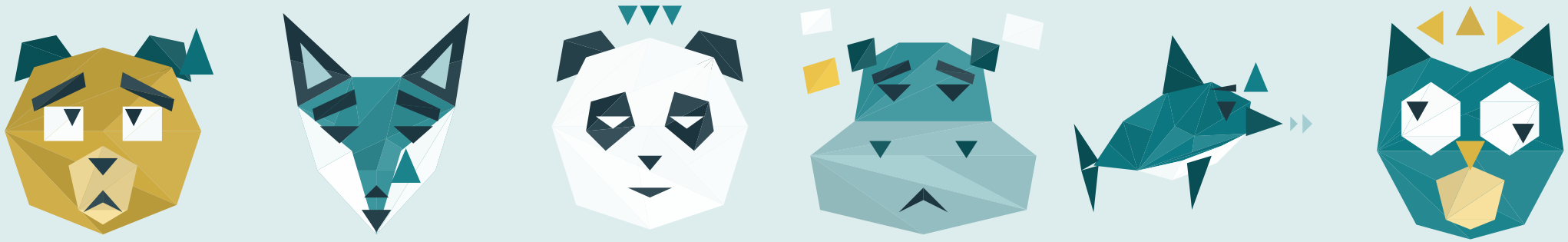
セカオピ® 壁打ちノート

6つのモヤモヤ いきもの図鑑

あなたのつまずきは、どのいきもの？



この図鑑の読み方

あなたに近いのは、どのいきもの？

いきものを
見つける
»
次の一歩を
読む
»
いい顔を
見る

気になる子から、めくってみてください。

強みが言えず、クマった。



クマッタ 型 A

自分の強みが、まだ一言になっていないようです。

クマッタの、次の一歩

1

お客さんから言われた
言葉を、
思い出せるだけ
書き出す

»

2

書き出した言葉から、
くり返し出てくる
ものを探す

»

3

第三者に聞いて
もらい、自分では
気づかない強みが
ないか確かめる

まずは、できそうな 1 つから。

強みが、クマなく伝わる。



クマッタ

気づけば、一匹オオカミ。



イッピキオオカミ 型 B

事業のことを話せる相手が、身近に見つかりにくいようです。

イッピキオオカミの、次の一歩

1

いま気になっている
ことを 1 つ選び、
短く書いてみる

»

2

利害の関係がない
人に、その 1 つを
話してみる

まずは、できそうな 1 つから。

もう一匹じゃないオオカミ。



イッピキオオカミ

いつも同じパターンダ。



パターンダ 型 C

いつもの考え方に落ち着きやすく、新しい見方が入りにくいようです。

パターンダの、次の一歩

1

いつもの進め方を、
手順として
書き出してみる

»

2

違う仕事をしている
人に、その手順を見て
もらう

»

3

自分では
思いつかなかった
見方を、
1 つ試してみる

まずは、できそうな 1 つから。

これは新しいパターンダ。



パターンダ

カバンは名刺でいっぱい。



メイシカバン 型 D

せっかく人に会っても、名刺交換だけで終わってしまうようです。

メイシカバンの、次の一歩

1

会う前に、「この人に
貢献できること」を
1 つ考えておく

»

2

会ったあとに、相手の
困りごとを
1 つ聞いてみる

まずは、できそうな 1 つから。

カバンに、次の約束。



メイシカバン

ちゃんと伝わってイルカ？



ツタワッテイルカ 型 E

伝えているつもりでも、相手に届いている感じがしないようです。

ツタワッテイルカの、次の一歩

1

伝える相手の立場で、
自分の説明を
読み直してみる

»

2

相手に、どこが
分かりにくいかを
聞いてみる

まずは、できそうな 1 つから。

ちゃんと伝わってイルカ！



ツタワッテイルカ

次の一手がフクロウ小路。



フクロウコウジ 型 F

やりたいことは浮かぶものの、どれから手をつけるかが
決まりにくいようです。

フクロウコウジの、次の一歩

1

やりたいことを、
思いつくだけ書き出す

»

2

目標に近いものから
順に、並べ替えてみる

»

3

第三者に順番を見て
もらい、最初の
1 つを決める

まずは、できそうな 1 つから。

フクロウ小路を、抜けた。



フクロウコウジ

セカオピ®とは

「セカオピ」は、セカンドオピニオンから。

4 人
1 組

1 人
20 分

月
1 回

コンサルの場ではありません。
フィードバックの強さは、申込のときに甘口・中辛・辛口から選べます。

はじめ方

1
公式 LINE

»

2
説明会

»

3
入会のご案内

まずは、サイトから。

次の一歩

- [ ] サイトで、壁打ちのヒント診断をしてみる
- [ ] サイトから、公式 LINE を友だち追加する



6つのモヤモヤ いきもの図鑑

発行：セカオピ® 壁打ちノート

運営：Skilled Workers 株式会社

2026年11月