

人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える



心に花咲く®

心に花咲く® コーチング講座

自己受容



<オープニングワーク> ネガポジ反転シート



心に花咲く®

◆ ネガポジ反転

ネガポジ反転は、今現在、ネガティブに考えていることが「最終的にどうなっていればよいか？」を考えることにより求めている姿を明確にする

◆ ネガ出しの質問

「今、抱えている不満はなんですか？」

「自分を取り巻くすべての環境に完全に満足していますか？」

「こうなればいいのと思ったことは何ですか？」

「こうなりたいと思ったことは何ですか？」

ネガティブ (Bad) 今現在、嫌と感じている状況	ポジティブ (Better) 反転させたい姿	ポジティブ (Best)
例) 太ってきた	3kgやせたい	花柄のワンピースを着て素敵な写真を撮りたい
例) 旦那がわかってくれない	理解を示してくれたらいいのに	旦那さんと一緒に何かしたい

自己受容



心に花咲く®

◆自己受容

自己受容とは、自分を受け入れる。自分を大切にする。自分を愛する。
ありのままの自分を受け入れること。
以下のステップを踏むことで、自己受容を進めることができる。

1. 「自分自身の性質」を受け入れる

短所と長所（才能）は表裏一体

短所を受け入れると、才能にも目覚めることができる

＜ワーク＞ 自分の「好き嫌い」も正反対の側面があることに気づく（済み）

自己受容



心に花咲く®

2. 「自分自身の人生体験」を受け入れ、手放し、「自己肯定感」を上げていく
ネガティブな体験、ポジティブな体験を受け入れ、手放していく

＜ワーク＞自己肯定感を高めるワーク

＜ワーク＞思い込みを解消するための体験の再定義シート

3. 「自分の素直な根源的欲求」を受け入れる
根源的な欲求を満たすことで、自己受容が進む

＜ワーク＞自分の幸せをデザインする

＜ワーク＞自己効力感を取り戻すワーク



<ワーク> 自己肯定感を高める

「自分自身の人生体験」を受け入れ、手放していく

■ ネガティブな体験を受け入れる

(問)

「あなたは、どのようなことに傷つき、心を痛めてきましたか？」

(答)

ネガティブな体験が与えてくれるもの

・ 価値観を形成してくれる（普遍的価値観・状態的価値観）、・ 自分を育ててくれる

ネガティブな価値観を受け入れることで、新しい価値観が芽生え、捉え方が変容していく



<ワーク> 自己肯定感を高める

■ ポジティブな体験を受け入れる

(問)

「喜びや幸せ、うれしさに対して素直になれていないときはどのような時ですか？」

(答)

ポジティブな体験が与えてくれるもの

- ・ 喜びの体験
- ・ 自分が求めているものを教えてくれる

ポジティブな価値観に執着しすぎず、次の体験へ進んでいく

<ワーク> 自己肯定感を高める



■ 無意識のメモリを開放する

過去の感情体験をしっかりと味わう（やり切る、味わい切る）

ネガティブな価値観やポジティブな価値観などにとらわれ過ぎず、
しっかり味わい切った後は、適度に手放す。

<ワーク> 思い込みを解消するための 体験の再定義



ネガティブな出来ごと	それによってどんなメリットがあったか	それによって(さらに)どんなメリットがあったか	それによって(他に)どんなメリットがあったか	その出来事はどんなことを学べたか
(例) 親にひどいことを言われて傷ついた	自立心が生まれ自分で判断するようになった	学ぶことを通して一緒に過ごす仲間ができた	わからないことを知るために人生の先生に出会えた	自立心と向上心を学べた
(例) 売り上げの大部分を占めるお客さんが離れていった	身軽になったことで時間的な束縛から解放された	今までの仕事を振り返り棚卸する時間ができた	新しいビジネスチャンスや新しい客層に気づくことができた	ビジネス的に次のステージに行くための学びを得た

<ワーク> 思い込みを解消するための 体験の再定義



ポジティブな出来事	それによってどんなデメリットがあったか	それによって(さらに)どんなデメリットがあったか	それによって(他に)どんなデメリットがあったか	その出来事はどんなことを学べたか
(例) 素晴らしい仲間と出会えた	仲間の動向が気になり自分に集中ができない	心がざわついたり嫉妬したりする気持ちがわいてきた	付き合いも多くなり自分の時間が減ってしまった	人との付き合い方や自分にとって最適な距離感を学べた
(例) ビジネスで成果が出て売り上げが大きく上がった	今まで経験がないことへの対応に追われて疲労	顧客対応が細かくできなくなった	既存のお客さん対応に追われて新規集客ができない	安定したビジネスの運営力の必要性が学べた

根源的な欲求



心に花咲く®

◆私の奥にあるもの（根本的な欲求）

今よりも充実した私に代わっていくために大切なのは、私自身の根底にある欲求を満たしていくこと。

1. 安心の欲求（安心、安全でありたい、穏やかに過ごしたい、落ち着いていたい、ホッとしていたい）
2. 承認の欲求（認められたい、居場所が欲しい、存在を受け入れてもらいたい）
3. 自己重要感の欲求（大切な人として扱われたい、敬われたい、価値を感じてもらいたい）
4. 自立の欲求（自分でコントロールしたい、主体的に参加したい、思いのままに進めたい）
5. 成長の欲求（向上したい、できるようになりたい、自分の変化を感じたい）
6. ゆるみの欲求（重荷を下ろしたい、楽をしたい、自分で考えたくない、結論を出したくない）
7. 刺激の欲求（違う刺激を試したい、バラエティを感じたい、いろいろと体験したい）
8. 拡張の欲求（体験したことがないことを体験したい、自分の枠を超えたい、世界を広げたい）
9. 自由の欲求（解放されたい、束縛されたくない、自由を感じたい、意思を持ちたい）
10. 貢献の欲求（誰かの夢を応援したい、サポートしたい、役に立ちたい、変化に携わりたい）
11. 親和の欲求（仲良くしたい、甘えたい、心を通い合わせたい、分かり合いたい）
12. 幸せの欲求（幸せを感じたい、充実したい、幸せだと言いたい、幸せを分かち合いたい）
13. 所属の欲求（居場所が欲しい、守られたい、自分の役割が欲しい、その場の仲間でありたい）



<ワーク> 自分の幸せをデザインする

■ 自分の根源にある欲求を洗い出し、それを満たすものは何なのか？を考えることで、自分自身の幸せをデザインしてみましょう。

1. 安心の欲求（安心していたい、不安を解消したい）

- ・どのような時に安心感を得られますか？

- ・どのような不安を解消したいですか？

2. 承認（特別）の欲求（認められたい、特別な存在として扱われたい）

- ・どのようなところを認めてもらえると嬉しいですか？

- ・どのように重要な人物として扱ってもらえると嬉しいですか？

3. 自己重要感の欲求（大切な人として扱われたい、敬われたい、価値を感じてもらいたい）

- ・どのように大切に扱われたいですか？

- ・どのような価値を感じてもらいたいですか？



<ワーク> 自分の幸せをデザインする

4. 自立の欲求（自分でコントロールしたい、主体的に参加したい、思いのままに進めたい）

- ・自分でできるようにしたいこと、頑張りたい！と思っていることは何ですか？

- ・もっと自由にやらせてほしい！と思っていることは何ですか？

5. 成長の欲求（向上したい、できるようになりたい、自分の変化を感じたい）

- ・どのようなことができるようになりたいですか？（より深く、詳しく学んでいきたいこと）

- ・どのような分野の知見を広げたいですか？（興味関心があり、その知識を学べると嬉しくなること）

6. ゆるみの欲求（重荷を下ろしたい、楽をしたい、自分で考えたくない、結論を出したくない）

- ・重荷を下ろしたい、楽をしたい、人に任せたいことは何ですか？

- ・どのようなことを人からコントロールしてもらいたいですか？



<ワーク> 自分の幸せをデザインする

7. 刺激の欲求(違う刺激を試したい、バラエティを感じたい、いろいろと体験したい)

・あなたが、ゆるく楽しんでいるときはどのような時ですか？(娯楽レベル)

・あなた自身が刺激を受け、心が解放されるくらい楽しんでいることは何ですか？(ハートが開いていること)

8. 拡張の欲求(体験したことがないことを体験したい、自分の枠を超えたい、世界を広げたい)

・体験してみたいことはなんですか？

・何も制限がないとしたら何を体験してみたいですか？

9. 貢献の欲求(役に立ちたい、他人の幸せを喜びたい)

・どのような状態の人の役に立ちたい(助けたい)と思った時に感情が高まりますか？

・他人や映画の中でどのような幸せの場面に出くわすと涙が出るくらい感情が動きますか？



<ワーク> 自分の幸せをデザインする

10. 親和の欲求(仲良くしたい、だれかと分かち合いたい、共感したい)

・どのような人と仲良くしたいですか？

・どのような出来事を分かち合いたいですか？

12. 幸せの欲求(幸せを感じたい、充実したい、幸せだと言いたい、幸せを分かち合いたい)

・人からどのようにされると幸せに感じますか？(言葉、もの、助けてもらう、スキンシップ)

・どのようにして人を幸せにしたいですか？

13. 所属の欲求(誰かに認められ、居場所を与えられたい)

・誰に認められたいですか？

・どのような役割を与えられたいですか？



<ワーク> 自己効力感を取り戻す

1. あなたの安心を満たしてくれる存在（人・物・情報）は何ですか？

⇒安心の欲求（安心、安全でありたい、穏やかに過ごしたい、落ち着いていた
い、ホッとしたい）

2. あなたが自立して、自分でコントロールしている物事、主体的にやっている
ことは何ですか？

⇒自立の欲求（自分でコントロールしたい、主体的に参加したい、思いのまま
に進めたい）

3. あなたが貢献していること、変化を与えたり、役に立ったりしていること
は何ですか？

⇒貢献の欲求（誰かの夢を応援したい、サポートしたい、役に立ちたい、変化
に携わりたい）

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

■ 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

■ これから身につけたいと思ったこと

■ 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）