



心に花咲く®

指導力を高め 他の人をサポートする力を身に着ける

心に花咲く® コーチング講座

自分の使命に気づく



自分の使命に気づく



心に花咲く®

◆自分の使命に気づく

前提として、人は生まれた時から、ずっと自分の使命に生きている
何か特別なことをした日（ハレの日）だけでなく、普段の日（ケの日）も

長期の目的（人生を通して長い目的や使命）←抽象度が高い

中期の目的（5～7年くらい中期の目的や使命）

短期の目的（1～3年くらいの短期の目的や使命）←具体性が高い

<ワーク> 自分の使命に気づくワーク



心に花咲く®

1. 人から求められること
2. 人生におけるこだわり、あるいは執着
3. 自分が持っている能力、資質、できること
4. 趣味や趣向（興味のある情報）
5. 憧れる人とその理由

<ワーク> 自分の使命に気づくワーク



6. 嫌いな人とその理由

7. 能力的に得意なこと（向上したいと思っていること）

8. あなたが存在しているだけで与えてくれているもの

9. 今この瞬間、あるいは、今日を満足に過ごすためにやりたいことは？



<ワーク> 自分を再構築する

1. 人生の目的、体験したいことは何か？
2. エネルギーが湧いてくる「パワーワード」は何か？
3. 大切な価値観は何か？（状态的価値観・本質的価値観）
4. 自分を大切に生きるために、「今後やめていくこと」は何か？（中期・中長期）
5. 自分を大切に生きるために「学び」「チャレンジ」していくことは何か？
6. 自分を大切に生きるための「幸せ」「安心」「穏やかさ」を与えてくれるものは何か？
7. 自分を大切に生きるための「楽しみ」「刺激」「快楽」を与えてくれるものは何か？



<ワーク> 自分を再構築する

8. 自分の欲求を満たすために、意識していきたいことは何か？
9. 関わりたい人、時間を共有したい人はどのような人か？
10. 関わりたくない人、時間を共有したくない人はどのような人か？
11. 自分の価値に従ったライフスタイルとはどのような状況か？
12. 待ち受けている、想定されている困難は何か？
13. 死ぬときに後悔したくないこと、死ぬときに自分が残したいものは何か？
14. あなた自身の人生を一言で表現するとしたら？（どのような人・どのような人生？）

<ワーク> ビジョンロードマップシート



心に花咲く®

1. どんな自分自身でありたいか？
2. どんな働き方をしたいか？
3. どんな恋愛やパートナーシップを築きたいか？
4. どんな人間関係を築きたいか？
5. どんな家族関係でありたいか？

<ワーク> ビジョンロードマップシート



6. どのくらいの収入を得たいか？
7. どんな美と健康状態でありたいか？
8. どんな学びをしたいか？
9. どんな味や娯楽を楽しんでいきたいか？
10. 書き出して気づいたこと

【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）