

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® コーチング講座

抽象度を高める



抽象度を上げる



◆ 抽象度を上げる（投影された自己を知る）

抽象度を上げると、最終的にはすべて同じ

<極端な例>

犬 → 哺乳類 → 脊椎動物 → 地球上の生命体 → 宇宙の一部

具体的なレベルでは形が違うけれど、
抽象領域ではつながっている

私もあなたも同じ

※同一の存在であるけれど、それぞれの役割や違いがあり世界が成り立っている

※すべての投影された事象は自分の中にも形を変えてあることを知る

<ワーク> 抽象度を高めるワーク



■ 具体的なレベルでは同じだと気づかないけれど、
抽象度を上げると自分にも同じ力が形を変えて存在していることに気づく

例1) 憧れの人(こうなりたいと思う人) Aさん

Aさん) 話が上手で、人に良い影響を与えることができる
話が上手 → (ストーリーを語るのが上手) → **影響を与える**

自分) 話は上手ではないけれど、自分にも人に伝えることや影響を与えられることがある
影響を与える → (表現する) → **絵を描く**

例2) 嫌いな(苦手な) Bさん

Bさん) いつも人の悪口を言っている
人の悪口を言う → (人を貶める) → 自分が優位に立ちたい → **人から認められたい**

自分) 人の悪口は言わないけれど、私にも人から認められたいという思いから取っている行動がある
人から認められたい → (人に認められたい) → 日々人のためになることを発信している

憧れていたAさんや、嫌いだと思っていたBさんと同じ側面を持っていることに気づく

<ワーク> 抽象度を高めるワーク



ケース1) 憧れてる人 (こうなりたいと思う人)

ステップ1. 憧れている人 (こうなりたいと思う人) を思い浮かべ、その人の持つ「魅力」を一つ書き出す

ステップ2. 具体的な行動から抽象度を上げていき、自分にも同じ側面があることを認識し「受け入れる」

ケース2) 嫌いな人(苦手な人)

ステップ1. 嫌いな人 (苦手な人) を思い浮かべ、その人の持つ「大嫌いな部分」を書き出す

ステップ2. 具体的な行動から抽象度を上げていき、自分にもその側面があることを認識し「受け入れる」

【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）