

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
今すぐ使える
シンプルなワーク



<ワーク> 欠けているもの100



心に花咲く®

あなたの生活に欠けていると思うものを100個書き出す

それを補う必要なリソース(資源や資産)やサポートを記入し、それが得られたら(完了したら)チェックをする

	チェック	欠けているもの	それを補うために必要な リソースやサポート
1			
2			
3			
4			
5			
...			

<ワーク> あなたを幸せにするもの100



心に花咲く®

あなたを笑顔にするものを合計**100**個書き出す

- A.室内で(一人)10個
- B.室内で(他の人と) 10個
- C.屋外で(一人で) 10個
- D.屋外で(他の人と) 10個
- E.職場で(一人で) 10個
- F.職場で(他の人と) 10個
- G.その他 40個

<ワーク> 「やろうとしているけどできないこと」



心に花咲く®

<ステップ1> やろうとしているけれどできない（できていない）ことを左側に書く

例) 部屋を片付ける	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	

<ワーク> 「やろうとしているけどできないこと」



心に花咲く®

<ステップ2> ステップ1で書いた「やろうとしているけれどできない（できていない）こと」の右側に「やらない」と宣言する

	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	

〇〇しないと宣言したときの、それぞれの心の変化を感じる
ざわついたもの、ちくりとしたものはやらないといけないこと。
何とも感じなかったものはやらなくてよいこと。



<ワーク> 行動を促すためのワーク

<ステップ3> ステップ2で「やろうと決めたもの」への行動を促すための理由付けをする

例) 部屋を片付ける	⇒	大切な書類を紛失したら大変なので部屋を片付ける
	⇒	
	⇒	

<ワーク> 他者の受け入れがたい行動を受け入れるためのワーク



■受け入れがたい行動に出合ったとき、
その行動の背景や背後にある目的を理解するためのワーク

以下の「ちょっと受け入れがたい」と思える行動の背景や背後にある（ポジティブな）目的を考える

1. お母さんのお買い物に連れて行ってもらえなくて、お母さんの留守中にお茶碗をわざと割ってしまった小学2年生Aさんのポジティブな目的は？

2. 遊んだ後、片付けない子供に対して、感情的に怒鳴ってしまうお母さんBさんのポジティブな目的は？

3. 部下に仕事を任せず、細かく仕事に指示を出す課長Cさんのポジティブな目的は？



<ワーク> 当たり前前の価値を認める

■ 苦手な人を受け入れたいときのワーク（「ダメ出し」と「ヨイ出し」）

1. 「ダメなあの人」のダメなところを書き出す

2. その人のヨイところを書き出す

<ワーク> ヨい出し



心に花咲く®

■他者とのコミュニケーションを良好にするためのワーク

〇〇さんを思い浮かべて良いところを思いつく限り書き出す



<ワーク> ヨイ出し探偵

人からヨイ出しをしてもらった時に、そのことをスムーズに受け取れるようになるワーク

■ ヨイ出し探偵

1. 私は_____である

その証拠に _____

2. 私は_____である

その証拠に _____

3. 私は_____である

その証拠に _____



<ワーク> 潜在意識に働きかける

■ 悪魔のささやき

下の「マイナスのセルフトーク例」から自分に当てはまる言葉を記入する
(言い方や言葉遣いなどが違う場合は、いつも自分が使っている言葉に書き換えて記入)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・この頃忘れっぽくなってきた | ・だからダメなんだ |
| ・やはり年には勝てない | ・みんなに嫌われている |
| ・なんてドジなのだろう | ・またやってしまった |
| ・私は太っている | ・どうせわかってもらえないから |
| ・いつものうまくいかないパターンだ | ・あー自分が情けない |
| ・また食べすぎた | ・周りは敵ばかり |
| ・自分はどうしようもない人間だ | ・いつもうまくいかない |
| ・また飲みすぎた | ・やっぱりダメだ |
| ・失敗ばかりしている | ・私はできない |
| ・なんてあまのじゃくなのだろう | ・他人の目が気になって仕方ない |
| ・また感情的になってしまった | ・誰も私の話を聞いてくれない |
| ・私はかわいくない | ・今朝も寝坊してしまった |
| ・こんな自分なんていないほうがいい | ・また怠けてしまった |



<ワーク> 潜在意識に働きかける

■ 天使のささやき

下の「プラスのセルフトーク例」をから自分に当てはまる言葉を記入する
(言い方や言葉遣いなどが違う場合は、いつも自分が使っている言葉に書き換えて記入)

- ・私は素晴らしい人間だ
- ・私には無限の可能性がある
- ・私は価値のある人間だ
- ・私の人生は私のもの
- ・ありのままの自分が好き
- ・自分を思い切りほめてあげたい
- ・もう自分を許してもいい
- ・自分なりにここまできた
- ・必要なものは備わっている
- ・たまには感情的になってもいい
- ・嫌なことはイヤと言ってもいい
- ・たまにはゆったりしてもいい
- ・失敗してもいい
- ・弱音をはいてもいいじゃないか
- ・自分にはなすべき仕事がある
- ・段々よくなっている
- ・私にはたくさんの協力者がいる
- ・私にはすばらしい仲間がいる
- ・他人の目なんか気にしない
- ・相談に乗ってくれる人がいる
- ・人と比べなくてもOK
- ・一人で頑張らなくてもいい
- ・大丈夫なんとかなる（できる）
- ・あの人が好意を持ってくれている
- ・乗りに乗って気持ちがいい
- ・あー爽快
- ・年令相応の磨きがかかってきた
- ・冷静に対処できてよかった
- ・こんなこと何度も体験済み
- ・自分は運に恵まれている



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
オープニングワーク



<オープニングワーク> 目覚めのワーク



心に花咲く®

■イメージワーク

1. 今まで一番きれいな朝日をイメージする
2. 朝日の光の粒子が息を吸うときに自分自身の体に入ってきて、身体の中に光が満ちていくのを想像する
3. 呼吸を吐き出すときは、最初は身体の奥からよどみが抜けていくイメージ
※これを繰り返す度に、きれいな光の粒子が入っては出ていくように、徐々に変わっていく

朝起きた時やコーチングセッションの前などに取り入れるとよい



<オープニングワーク> 身体と呼吸を整える

■ 身体的センタリングとクリーンなイメージを取り入れるワーク

姿勢を正す



顔を45度上に向ける



45度上を見つめる



目を閉じる



呼吸を長めにし、「吸う・吐く」のバランスを取りながら呼吸を整える

<オープニングワーク> 自動書記（書く瞑想）



心に花咲く®

■頭の中を空っぽにするワーク

頭の中に思いついたことを5分間、ただひたすら書き出す

- ・文章になってなくてよい
- ・文章が完結しなくてよい
- ・テーマが飛び散っていて良い
- ・きれいな文字じゃなくていい
- ・漢字じゃなくてよい

<オープニングワーク> 気の浄化



心に花咲く®

■ 気の浄化をする（後頭部・肩・背中を祓う）

ペアになり、手のひらを使って、相手の後頭部・肩・背中を祓う

- ・ 各場所30秒～1分くらい（後頭部・肩・背中）
- ・ 後頭部は首筋から頭頂部へ
- ・ 肩は方の中心部から外側へ
- ・ 背中ハートの裏側の一から下側へ
- ・ 疲れや重たいものが祓われていくイメージで行う



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
トレーニング





<ワーク・トレーニング> メタ認知ワーク

■ 俯瞰のトレーニング

第三者になり、自分について二人一組でディスカッションする

- ・ この人はどのような望みを持っていますか？
- ・ この人はどのような価値観を持っていますか？
- ・ この人はどのような恐れを持っていますか？
- ・ この人はどのような制限を持っていますか？（抑圧していること）
- ・ この人はどのようなことに好奇心を持っていますか？
- ・ この人はどのような不安を持っていますか？

<ワーク・トレーニング> メタ認知ワーク



心に花咲く®

- ・この人の心にある弱い部分はどのようなところですか？
- ・この人の心にある強い部分はどのようなところですか？
- ・この人は何が解消すれば行動することができますか？
- ・この人がやる気を起こすこと、心からの報酬はなんですか？
- ・この人が意欲（やる気）を失う原因は何ですか？
- ・この人がなりたい姿になっているとき、やっていることは何ですか？
- ・この人がなりたい姿になっているとき、やめていることは何ですか？
- ・この人の良い部分や魅力、強みはどのようなところですか？
- ・この人が気を付けたほうが良い部分や強み、課題はどのようなところですか？

<トレーニング> 直感でアドバイスする



心に花咲く®

■直感でアドバイスできるようになるトレーニング

ペアになり、相手の方に対して、無責任に答えてもらう

1. 私の表に出ている性質や気質
2. 私の本当（本質）の性質や気質
3. 私の能力（現実的・スピリチャリティィ）
4. 私が人から求められるであろうこと
5. 私が気をつけるべき点、注意点
6. 私が自分を活かすためにやること、やめること
7. 私が自分を守るためにやること、やめること

<トレーニング> 直感でアドバイスする



心に花咲く®

- 8. 私が手に入れるべきアイテム
- 9. 私が摂取すべき食べ物・飲み物
- 10. 私が行くと良い場所
- 11. 私が会うと良い人、連絡を取ると良い人
- 12. 私のパートナーシップについて（出会い、育み、発展）
- 13. 私の美や健康について
- 14. 私がはじめると良い趣味や娯楽
- 15. お金と豊かさについて
- 16. 心の癒やしや心を整えるために必要なこと

<トレーニング> 感覚感性を開く



心に花咲く®

■ 言葉の身体的体感(言葉のエネルギーを身体で感じる(味わう)時間を作る)

<エネルギーを引き出す言葉>

1. 今の自分に少しでもピンときた言葉をそれぞれ3つずつ選ぶ

暖かい、豊かさ、喜び、分かち合い、成長、発掘、尊重、楽しい、わくわくする、
明るい、悲しみ、安心、質が高い、愛に溢れている、悲しみに溢れている

- ・私は今、暖かい ・私は今、豊かである ・私は今、喜びがある
- ・私は今、分かち合っている ・私は今、成長している ・私は今、発掘している
- ・私は今、尊重している、尊敬されている ・私は今、楽しい
- ・私は今、ワクワクしている ・私は今、明るい ・私は今、悲しみに溢れている
- ・私は今、安心している ・私は今、質が高い ・私は今、本質的である
- ・私は今、愛に溢れている ・私は今、悲しみに溢れている

2. 胸に手を置いてその選んだ語句を発する



<トレーニング> 感覚感性を開く

<私の力を取り戻す言葉>

1. 今の自分に少しでもピンときた言葉をそれぞれ3つずつ選ぶ

強さ、意思、芯、確信、信頼、気づき、智慧(知恵)

智慧) 仏語。相對世界に向かう働きの智と、悟りを導く精神作用の慧。物事をありのままに把握し、真理を見極める認識力。

- ・私には、強さがある ・私には、意思がある ・私には、芯がある
- ・私には、軸がある ・私には、確信がある ・私には、自信がある
- ・私には、信頼がある（私は信頼している） ・私には、気づきがある
- ・私には、智慧がある

2. みぞおち手を置いてその言葉を発する



<トレーニング> 感覚感性を開く

<私を緩める言葉>

1. 今の自分に少しでもピンときた言葉をそれぞれ3つずつ選ぶ

認めてはいけないと思っている自分の気持ちを認めること

頑張りすぎている・我慢している自分を認めることが（頼る・甘える・弱音を漏らす）

- ・頼りたい ・甘えたい ・楽をしたい ・仲良くしたい ・全部ぶちまけたい
- ・刺激が欲しい・ズルをしたい ・愛されたい ・認められたい・のんびりしたい
- ・好かれたい ・目立ちたい・自分でやりたい ・任せたい ・尊敬されたい
- ・責任を負いたくない ・考えたくない ・丸投げしたい・成長したい
- ・一緒に過ごしたい ・人より良い思いをしたい・頑張りたくない ・違和感を抱いている
- ・やりたくない・もうしんどい ・恥ずかしい ・なさけない ・悔しい

2. 人に背中ハート手を置いてもらってその言葉を発する



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
ライフコーチング
ワーク





<ワーク> 感情の整理と浄化

1. 感情を感じた出来事（や相手）を書き出します
（胸の奥で引っ掛かりを感じていること、未完了の感情があること）

2. 出来事・相手に対して感じる感情に一つ一つ名前をつけてください（感情は矛盾していてもよい）

3. 感情を味わってみたり、浸ってみたりして、改めて感じることや、そのあと自分の気持ちを書き出します
（本当はしたかったこと。本当はしてほしかったこと。本当はしてほしくなかったこと。本当は言いたかったこと）



<ワーク（解説）> 自分の中の違和感

■ 以下の中で思い当たる感情に印をつける

1. そんなことしちゃいけないという思い込み（一般常識・・モデルケースからの逸脱）
2. プライド（物事を勝ち負けでとらえる）
3. 我慢の美德（欲求に耐えている方が偉い、欲求に素直なのは品がない）
4. 相手にどう思われるか？（嫌われ、否定、拒絶されるのではないか？）
5. 相手に悪いのではないか？（摩擦への恐れ）
- 6・弱者ポジションにメリットを感じている（弱く困っている自分であることで居場所を作っている）
- 7・無力感（無価値観）自分ではできないという思い（どうせ私には無理、私なんて・・・）



<ワーク（解説）> 自分の中の違和感

<解説>

1. そんなことしちゃいけないという思い込み（一般常識・モデルケースからの逸脱）

（ネガティブなこと）そんなこと感じちゃいけないと自分を抑えている

（ポジティブなこと）そんなこと私が望んじゃいけないと思っている

思っちゃいけない・望んじゃいけないと思い込んで感情を長引かせる

⇒ それを望むことで、どのようなルールや常識から外れてしまうと思っていますか？

2. プライド（物事を勝ち負けでとらえる）

自分の学力はこれだけあるのにこんな仕事をしている

旦那はたいした学力ないのにいい会社に行っている

⇒ どうして勝ち負けにこだわり続けるのですか？

3. 我慢の美德（欲求に耐えている方が偉い、欲求に素直なのは品がない）

我慢していることに美德を感じている

そんなこと望んじゃいけないと思い込んでいる

⇒ 望んでいることに素直になることはそんなに悪いことなのですか？



<ワーク（解説）> 自分の中の違和感

4. 相手にどう思われるか？（嫌われ、否定、拒絶されるのではないか？）

⇒ 否定されることで、本当に自分の行きたい人生諦めますか？

5. 相手に悪いのではないか？（摩擦への恐れ）

⇒ では、自分の気持ちを無視し続けることは悪くないのですか？

6. 弱者ポジションにメリットを感じている（弱く困っている自分であることで居場所を作っている）

⇒ 何歳まで「私は弱いから、だれか何とかして」と言い続けるのですか？

7. 無力感（無価値観）自分ではできないという思い（どうせ私なんて・・・）

自分に対する無力感から望むことができない

⇒ 今までの人生の中で、何か一つでも自分でできたこと（自己効力感を感じたこと）はありますか？



<ワーク> 設定(当たり前) を書き換える

■ 定着している自分の信念（思い込み）を疑う

1. （人生を信頼したうえで）今の自分が「すでに設定」していることを疑う

- ・ 本当は、自分が設定している今の現実に対して、満足していないのではないか？
- ・ 自分がそういう体験を無意識に望んでいるだけで、本当は、変えていくことができるのではないか？

2. 今の状況は「おかしい」のではないか？ （おかしい＝うまくいくはずなのにおかしい）

例)

- ・ 人間関係（家族・仕事・恋愛）
- ・ 収入
- ・ ライフスタイル



<ワーク> 設定(当たり前) を書き換える

■ 自己犠牲からの解放 (自分ビフォーアフターを作る)

<ステップ1>

自分が苦しいと思っていることに対して、正直になる

→ 「正しさ」や「こうすべき」に対しての執着をやめる

<ステップ2>

新しい設定に書き換えていく

例) 今まででは自分が欲しいものは後回しだったけど、
これからは率先して手に入れていく

今までは_____だったけど ←古い自分を手放す

これからは_____でいく ←新しい設定を入れ、自分で自分
に許可を出す

→ 書き出す → 口に出す → 人に伝える



<ワーク> 認知の歪みチェック

1. 全か無か思考

物事を白か黒かの二極でしか考えられない、極端な完璧主義の思考パターン

2. 一般化のし過ぎ

1度や2度起きただけの悪いことを、「いつもこうだ」など、当然のことに捉えてしまう

3. 心のフィルター

物事のいい部分を認識できなくなり、ひとつの悪いことにこだわり過ぎてしまうパターン

4. マイナス化思考

普通のことや良いできごとを、悪い方向にすり替えてしまうパターン

5. 結論の飛躍

相手の気持ちや将来を根拠なく決めつけ、悲観的な結論を出してしまうパターン



<ワーク> 認知の歪みチェック

6. 誇大視・過小評価

自分の悪いところを大げさに考え、良いところをあまり評価しないパターン

7. 感情的決めつけ

自分の感情を根拠に物事を決めつけてしまうパターン

8. すべき思考

理由もなく「絶対に〇〇すべきだ」「絶対に〇〇すべきでない」と考えてしまうパターン

9. レッテル貼り

ミスなどをした際に「自分はバカだ」「無価値だ」などとネガティブなレッテルを貼ってしまうパターン

10. 個人化

良くないことはすべて自分の責任であると思い込んでしまうパターン
(逆のパターンが責任転嫁)



<ワーク> 二面性から気づく

■ 自分の「好き嫌い」も正反対の側面があることに気づく

自分の嫌いなところ		嫌いな自分の正反対の側面
(例) なんでも引き受ける		
好きなところの正反対の側面		自分の好きなところ
		(例) 仕事が早い



<ワーク> 正反対の側面

■ リフレーミングする

自分の嫌いなところ		嫌いな自分の正反対の側面
(例)なんでも引き受ける		



<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

ストーリーを語る → 話が上手い → 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

絵を描く → 表現する → 影響を与える

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（おとしめる） → 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

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」

【ケース2】 嫌いな人(苦手な人)

<ステップ1> 嫌いな人を思い浮かべ、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」



<ワーク> 補完行動を手放す

1. 自分がやりたくないなと感じながらも常日頃やっていることは何ですか？

2. 書き出したものに対して、下記に該当するものに○を付けてください

- ・ 認められるためにやっている ・ 頑張って無理している
- ・ 仕方なくやっている ・ やっていてつらくて苦しい
- ・ 嫌々ながらやっている ・ つまらないけどやらないといけない
- ・ 気が乗らないけどやらなければいけないのでやっている
- 誰かを見返したくてやっている ・ 行きたくないのにやっている
- ・ 他人に同情したりかわいそうだと思ったりしている
- ・ ちゃんとしなくちゃいけないと思ってやっている



<ワーク> 補完行動を手放す

3. 何が足りていないという思いから、それをやっていますか？

感情的にならず観察してみてください（観察的視点で自分をとらえる）

（例）経験が足りていない・知識が足りていない・頑張りが足りていない

私は_____が足りていない、と思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____が足りていない、と思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____が足りていない、と思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____が足りていない、と思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私の何がだめだと感じていますか？ 感情的にならずに観察してみてください

私は_____がダメだと思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____がダメだと思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____がダメだと思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____がダメだと思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

私は_____がダメだと思い込んでいるのだ。でももう手放してもいいかな。

<ワーク> 自分の評価軸からくる 怒りと正しさを緩める



■自分の評価軸から生まれている「怒り」や「正しさ」を知る
(それぞれのバックグラウンド、常識違い)

他人への「怒り」も無意識の評価軸から生まれる「正しさに飲み込まれている」場合がある

今、持っている評価軸を違う角度、違う視点からとらえることで「怒りを生み出す正しさの幻想」から解放されるケースも多い

1. 最近あった腹の立つことを一つ書き出す

(例) 店員の対応が悪かった

2. あなたはなぜそれが「正しい」と思えるのか、相手の何が間違っているのかを書き出す

(例) 店員は客に対して丁寧な態度をとるべき、社員教育もなっていない！

<ワーク> 自分の評価軸からくる 怒りと正しさを緩める



3. 1～2を書いてみて、自分の中にどのような無意識の評価軸を持っていることに気づけましたか？

(例) 接客業で守るべきことをきちんと守る。お客さんが最優先

4. 立場を入れ替え、相手の立場にたち、なぜあなたの「正しさ」を守らないのか理解できない、理解しようとしなのかを書き出します（自分と相手の価値観の違い、評価軸の違いに気づく）

(例) 店員の対応が悪かった

5. 一連のワークを通して、自分の評価軸に対して気づいたこと。相手に対して気づいたことを書き出します

(例) 店員は客に対して丁寧な態度をとるべき、社員教育もなっていない！



<ワーク> 価値観を明確にする

1 - 1. 尊敬する人

その人の考え方や特性は何か？

→

→

→

→

→

1 - 2. 嫌いな人・苦手な人

その人の考え方や特性は何か？

→

→

→

→

→



<ワーク> 価値観を明確にする

1 - 3. 前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留める

- ・書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・積極的に書きたくなかったキーワードは何か？
- ・自分の幸せ、満足、充足につながりそうなキーワードは何か？
- ・書き出してみたいところ、他にも浮かんできた価値観のキーワードは何か？



<ワーク> 価値観を明確にする

2－1．今までに夢中になったことは何か？
(やっている则活力が湧いてくること)

その理由や特性は何か？

→

→

→

→

→

2－2．今までに感動したことは何か？

その理由や特性は何か？

→

→

→

→

→



<ワーク> 価値観を明確にする

2－3．前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留める

- ・書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・積極的に書きたくなかったキーワードは何か？
- ・自分の幸せ、満足、充足につながりそうなキーワードは何か？
- ・書き出してみたいところ、他にも浮かんできた価値観のキーワードは何か？



<ワーク> 価値観を明確にする

3－1．嫌だった体験・苦しかった体験は何か？

その理由や特性は何か？

→

→

→

→

→

3－2．どのような願望や望みを
よく考えるか？

そうなりたいと思う理由と
その特性は何か？

→

→

→

→

→



<ワーク> 価値観を明確にする

3－3．前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留める

- ・書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・積極的に書きたくなかったキーワードは何か？
- ・自分の幸せ、満足、充足につながりそうなキーワードは何か？
- ・書き出してみたいところ、他にも浮かんできた価値観のキーワードは何か？



<ワーク> 価値観を明確にする

4－1． 学びたいこと・探求したいことは何か？

そう思う理由と特性は何か？

→

→

→

→

→

4－2． どのような状態の人を助けたい
救いたいと思うか？

そう思う理由とその特性は何か？

→

→

→

→

→



<ワーク> 価値観を明確にする

4－3．前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留める

- ・書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・積極的に書きたくなかったキーワードは何か？
- ・自分の幸せ、満足、充足につながりそうなキーワードは何か？
- ・書き出してみたいところ、他にも浮かんできた価値観のキーワードは何か？



<ワーク> 恐れと不安を明確にする

■ 恐れと不安を明確にする

<ステップ 1>

自分が感じている恐れや不安を明確にし、一番脅威を感じていることを1つ選ぶ

1. あなたが最も恐れていることは何か？
2. それが現実に行き起こるとどのようなリスクがあると考えているか？



<ワーク> 恐れと不安を明確にする

<ステップ2>

その不安と恐れが実際に起こるとどのようなリスクがあるのかを掘り下げる

1. 具体的には？それからどうなる？
2. 具体的には？それからどうなる？
3. 具体的には？それからどうなる？
4. 具体的には？それからどうなる？
5. それは本当に深刻な問題ですか？



<ワーク> 恐れと不安を明確にする

<ステップ3>

その不安と恐れを乗り越えることで得られることを思いつく限りすべて書き出す

1. その恐れを乗り越えることでどのような学びや経験を得ることができますか？
2. ワークを通して感じた自分のとらえ方の癖を書き留めておいてください

<ステップ4>

ステップ3まで行ったら、改めて本当に恐れ・不安を感じることはなのか？ 理論的な目で観察する



<ワーク> メンタルブロック解消シート

■ 「5つの解消ステップ」

意識と無意識の対立は、喧嘩をして解消するのではなく、慈しみをベースとした、意識と無意識の「対話」によって解消していく

1. やりたいけど無意識にブレーキがかかることを書き出す
2. メンタルブロックの対象を明確にする（意識から無意識への問いかけ）
3. 他に何か引っかかっていると考えられる原因があれば書き出す
（原因が特定されるだけで、自然と解消されることもある）
4. 慈しみをベースとした「受容・癒し」をする
（慈しみの姿勢、やさしい言葉で受け入れる）
5. 思い込みの定義の書き換えをする
（ネガティブな体験のポジティブな側面を見つけて、その経験の定義を書き換える）



<ワーク> 安心感の土台を手に入れる

■ 安心感の土台を手に入れるワーク

- ・ 今、不安なことや足りないと感じていることは何か？
- ・ それに対してどのような言葉をかけてもらいたいのか？

1. 自分の性格、性質、役割において、自信がないこと
例) ・ 家事(特に炊事)が嫌 → やろうか？と言ってほしい
2. 本当は望んでいるのに、今一つ勇気が持てないこと
3. 自分が責められているように感じる事
4. 価値観の違いを感じて息苦しいこと
5. 「ならなければいけない」「しなければいけない」と重荷になっていること
6. わかってもらいたいこと(大変さ、精一杯、頑張り、努力)
7. 褒めてもらいたいことや自慢したいこと(ひそかなこだわり、自信があること)
8. 孤独感を感じる事、さみしさを感じる事



<ワーク> ネガポジ反転シート

■ 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) 反転させたなりたい姿	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



<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

1. 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

2. 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

3. 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



心に花咲く®

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



心に花咲く®

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



<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、自分自身の幸せをデザインする

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

1 0．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？

1 2．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？

1 3．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？

⇒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？

⇒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？

⇒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）

<ワーク> 強みの棚卸シート



心に花咲く®

1. 子どものころに熱中していたことや、いつまでもついついやってしまうことは何ですか？
2. これまでに克服した悩みやコンプレックスにはどのようなものがありますか？
3. 今まで他の人から言われた誉め言葉にはどのようなものがありますか？
4. 今までの人生の中で一番時間やお金をかけてきたことは何ですか？
5. 周りの人にお願いされることや頼られることはにはどのようなことがありますか？
6. これだけはずっと続けているというものは何ですか？
7. あんまり努力しないでも人より上手く（あるいは早く）できることは何ですか？

<ワーク> スキルの棚卸シート



心に花咲く®

8. 他の人を見ていて、「なんでこんなことができないのだろう？」と思うことは何ですか？

9. 今までの仕事やキャリアで経験してうまくいったことはどのようなことがありますか？

10. 今までの仕事やキャリアの中で失敗したけれども価値のある失敗はどのようなことがありますか？

11. 仕事やキャリアの中で身につけてきた独自のスキルはどのようなことがありますか？

12. そのスキルの中で他の人がお金を出してお願いしたい、
お金を出しても教わりたいというものはどのようなスキルがありますか？

13. 自分の「なりたい姿」を実現するために、どのような強みやスキルを使うことができそうですか？



<ワーク> 未来先取りインタビュー

- 先取りした、未来のライフスタイルインタビュー
 - ・考えないで思いつくままに話すこと
 - ・感情と臨場感を持つてのぞむこと（臨場感のない妄想ではなく、感じながら答える）
 - ・話していて「しっくりときたこと」「違和感を持ったこと」を覚えておく

 - 理想の未来を手に入れた姿になりきってお互いに会話や質問をする
- ※自分で〇年後かを設定をする

<ワーク> 未来先取りインタビュー



心に花咲く®

1. どこに住んでいますか？
2. どのような私生活をしていますか？
3. どのような趣味を楽しんでいますか？
4. 収入はどれくらいになっていますか？
5. どのような仕事をしていますか？
6. どのような食事をしていますか？
7. どのような人間関係ですか？
8. 家族関係は？
9. ・恋愛パートナーは？
10. それはどのようにしてなれましたか？



<ワーク> 未来先取りインタビュー

⇒答えにくかったことはあなた自身の心に抵抗があること（なりたいたいけどなれないと思っていること）

⇒答えにくかったことは「何が引っかかかっていて(ブロックになっていて)」答えにくかったのか？

■得られる効果として

- ・未来の自分を解放することで、エネルギー値が高くなる
- ・潜在意識、魂の喜ぶことを知ることができる
- ・過去の延長線上にとらわれない、現状から離れた未来を思い描くことができる



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
ビジネスコーチング
ワーク



<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



心に花咲く®

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> 自分の使命に気づくワーク

1. 人から求められること

※誰かから求められている = 使命

2. 人生におけるこだわり、あるいは執着

※ネガティブな経験から生まれやすい。プロになりやすい

3. 自分が持っている能力、資質、できること

※強み = 達成感なくできてしまう / 能力・弱み = できたときに達成感を感じる

4. 趣味や趣向（興味のある情報）

5. 憧れる人とその理由

※ない要素・・・焦り / ある要素・・・目指す方向

<ワーク> 自分の使命に気づくワーク



心に花咲く®

6. 嫌いな人とその理由

※反面教師、自分の立ち位置やスタンスを明確にしてくれる

7. 能力的に得意なこと（向上したいと思っていること）

※今は花が咲いていないけど、あとでかかわってくること

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？

※一番大切なのは「瞬間の満足」

あれこれ考えずに、今この瞬間、自分が満足することをやる。



<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



心に花咲く®

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