

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

価値観を明確にする



評価軸とジャッジメント



◆ 評価軸とは・・・

評価軸とは、無意識の中にある「正しい」とされていること

「正しさ」を判断基準に置く生き方を選ぶと、戦いが中心（比較）の生き方になる

◆ 評価軸が刷り込まれる原因

・ 親、友達、恋人、家族、教室、会社など、所属しているコミュニティや人の中で、「正しい」とされること、全体的に望まれている行動

・ 尊敬や憧れが、いつの間にか評価軸を生み出し自己卑下する場合もある

評価軸とジャッジメント



心に花咲く®

◆ 無意識の中にある評価軸が自己裁判を生み出し、違和感やずれを生み出す

- ・ 罪の意識や恥を感じる時、自分の本当の気持ちを表現できていないとき

⇒ 評価軸によって、本当に望んでいることを制限されている

- ・ 罪悪感や恥を埋めるために「本当は望んでいないこと」を無意識でやり続けている

⇒ 評価軸によって、足りていない自分を補うために行動している（補完行動）

例） いっぱい資格を取る、占いしまくる、仕事を増やす

これらの、自分で自分を縛り付けている「評価軸」を手放すことで、スムーズに自己受容をさせていくことができる

<ワーク> 補完行動を手放す



心に花咲く®

- 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？

- 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



心に花咲く®

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。

私の何がダメ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



他人への「怒り」も無意識の評価軸から生まれる場合がある

※正しさに飲み込まれている状態

(それぞれのバックグラウンド、常識違い)

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します

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します(常識以外で)

<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？

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）

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

価値観を明確にする



心に花咲く®

◆ 自分の価値観を知る

価値観を知ること、自分の理想の最短ルートを生きること

- ・自分の価値観を知るには、自分自身が大切にしていることを知ること

- ・価値観の優先順位が高いことに興味がわき、知りたい、探求したい気持ちが生まれる

⇒興味・関心の奥にあるのは、自分の価値観

- ・自分の価値観が満たされているときに人は充実、幸せ、満足を感じる
価値観が満たされないときは「うまくいっていても満たされない」

- ・価値観はひとそれぞれ優先順位が違う

- ・他人の価値観ではなく、自分の価値観を知っておくことが大切

価値観を明確にする



心に花咲く®

◆ 状態的価値観と本質的価値観

価値観には、状況に合わせて2種類ある

◇ 状態的価値観 → その時々によって変動していく価値観（価値観=欲求）

● 不足・欠乏から生まれる価値観

例) 今月お金がない

お金を稼ぐことに対して価値観が上がってくる

例) ご飯屋さんを探しているとき

（お腹が減っているとき）ただただお腹を満腹にしたい

（お腹は減っていない）おいしくて健康的な料理を食べたい

● 憧れ・理想から生まれる価値観

例) タワーマンションに住みたい・毎月海外旅行に行きたい

不足や憧れが解消すると（その理想が実現すると）価値が下がってくる

◇ 本質的価値観 → 概ね一定して、根底にあり続ける価値観

● 価値の変動に関係なく、ずっとあり続ける価値観

例) ものづくりが好き・人が成長する姿をみたい

目標を達しても（作品を完成させても）さらに作りたいと思う

価値観を明確にする



心に花咲く®

◆ モデルケースからの脱却

親・家族・友人の一般的で社会的な通念によって大切にしないといけないこと
無意識に思い込んでいる「自分に合わないのに取り込んだ」価値観

(例) 友達がたくさんいるほうが良い → 自分一人の時間のほうが、価値がある

◆ 最高の人生を送るとは

→ 自分の価値観に従って生きること

<ワーク> 価値観を明確にする



心に花咲く®

尊敬する人

その人の考え方や特性は何か？

→

→

→

→

→

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



心に花咲く®

■ 前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留めます。

- ・ 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



心に花咲く®

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？

→

→

→

→

→

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



心に花咲く®

■ 前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留めます。

- ・ 書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・ 積極的に書きたなくな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



心に花咲く®

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？

→

→

→

→

→

どのような願望や望みをよく考えるか？ そうなりた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



心に花咲く®

- 前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留めます。
- ・ 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



心に花咲く®

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？

→

→

→

→

→

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



心に花咲く®

- 前頁の結果から浮かび上がったキーワードを書き留めます。
- ・ 書き出していて、何度も出てくるキーワードは何か？
- ・ 積極的に書きたなくな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？
- ・ 書き出して他にも浮かんできた価値観のキーワードは何か？

【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）