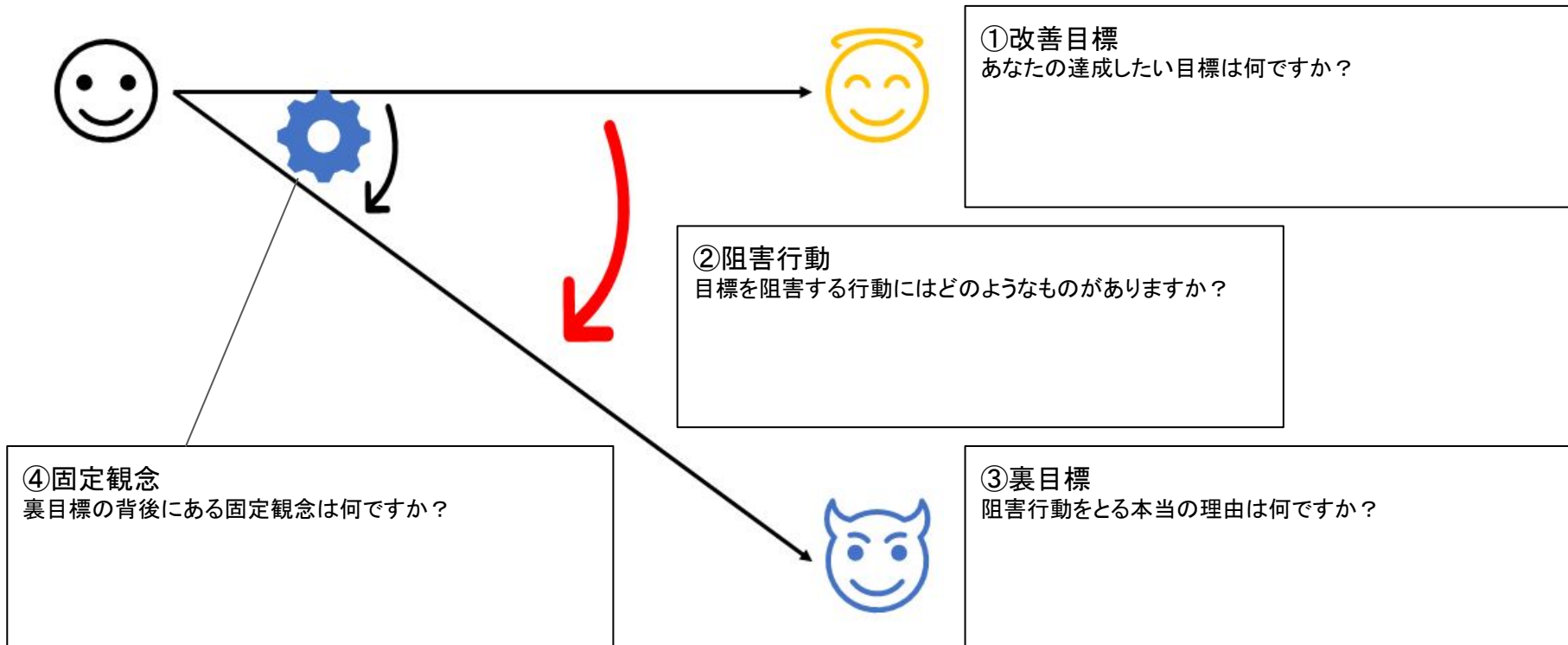


悩みが深いときの セルフリフレクション

弱みと向き合う - 免疫マップ -



自分の椅子と上司の椅子



改善目標に向かっている **自分の椅子**

どのようなことに魅力を感じますか？



改善目標に向かっている自分を見ている **上司の椅子**

上司はあなたをどのように評価しますか？



裏目標に向かっている **自分の椅子**

どのようなことに恐怖や不安を感じますか？



裏目標に向かっている自分を見ている **上司の椅子**

上司はあなたにどのような指摘をしますか？

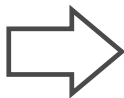
放置した先にあるもの

① 恐れを捉える

今恐れていることは何ですか？



Empty rectangular box for writing the answer to step 1.

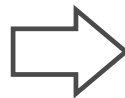


② 増幅させる。

その恐れを放置したまま3年経ったらどうなりますか？



Empty rectangular box for writing the answer to step 2.



③ 予防法を考える。

恐怖を予防するために必要なことは何ですか？



Empty rectangular box for writing the answer to step 3.



④ 今を見つめる。

今から始めることは何ですか？



Empty rectangular box for writing the answer to step 4.

悩みの克服 - 逆説思考と反省除去 -



①悩みを捉える。
いま悩んでいることは
何ですか？



②増幅させる。
その悩みを10倍にし
た状況はどのような
ものですか？

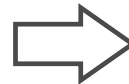
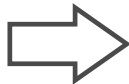
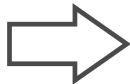


③ユーモアに変える。
その状況はどのような面
白さ(ユーモア)で表現で
きますか？

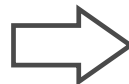
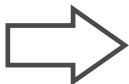


④今を見つめる。
いま本当に集中すべきこ
とは何ですか？

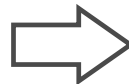
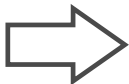
1
回
目



2
回
目



3
回
目



三人寄れば文殊の知恵

①今、気になっていることは何ですか？
あなたはどのように思っていますか？



Large empty rectangular box for writing the initial problem or concern.

②どのような専門家の声をききたいですか？



Empty rectangular box for writing the desired advice from an electrician.



Empty rectangular box for writing the desired advice from a teacher.



Empty rectangular box for writing the desired advice from a customer service representative.

③専門家はどのような見解をしますか？

Empty rectangular box for writing the opinion from the electrician.

Empty rectangular box for writing the opinion from the teacher.

Empty rectangular box for writing the opinion from the customer service representative.

④どのような決断をする必要がありますか？



Large empty rectangular box for writing the final decision.

虫の目、鳥の目、電球理論



虫の目

①今あなたが取り組んでいることまたは取り組みたいことは何ですか？



鳥の目

②その取り組みは周囲の人にどのような幸せを運んでいますか？または運ぶことになりそうですか？



鳥の目

③もっと俯瞰してみたときに社会においてどのような意味をはたしていますか？



虫の目

①今あなたが取り組んでいることは本当は何ですか？

バタフライエフェクト

①今を見つめる。

今取り組んでいることは
どのような事ですか？



②増幅させる。

それを3年間続けたと
き、あなたはどのよう
な状態になっていますか？



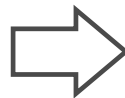
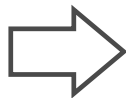
③可能性を考える。

新しくできるようになっ
ていることは何です
か？



④未来に跳躍する。

そこにある状況はどの
ようなものですか？



余命3年の人生計画

③ 現在の自分と3年後の自分を比較してみてください。

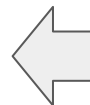
- ・3年後の自分に近づくために必要なことは何ですか？
- ・今どのような行動が必要ですか？

② 3年後の自分をイメージしてください。

- ・どのようなことをしていますか？
- ・周囲の人とはどのような関係ですか？

① 3年後に自分のお葬式が開かれているとイメージしてください。

- ・どのような人たちが参加していますか？
- ・参加者からどのような人物だったと言われたいですか？



現在

未来

現在の
の自分

3年後
の自分

死後の
自分