STEP 1

Widening Heart Program
-stage1-

日にち：
名前：
リード者：

Japan
Mindome
Coach
Association

※ワークショップの効果を得るために当日まで内容は見ないでください

－はじめに－

＜Widening Heart Program とは＞

Widening Heart Program は、あなたの人間力を高め、人間関係力を開発するためのワークです。ワークショップを通して、自らの内面を深く観察し、日常では得られない気づきや感動を蓄積することで、変化のきっかけをつくりましょう。

＜Widening Heart Program の誕生背景＞

量子力学やＡＩの登場により、これまでの基準が破壊される現代は、これまでの幸せ・成功のモデルが通用しません。社会には「もう疲れた」「何もやりたくない」という心の声が蔓延するようになります。あなた自身や、あなたの周りの人も例外ではありません。

あなたやあなたの周りの人が、いつもスッキリ・ワクワク・歓喜があふれ、なんでもチャレンジしてみたい健康な心になるための秘訣は「心の機能」にあります。

これまでわたしたちの意識空間は脳機能と心機能が混在していました。車で例えると、ブレーキの働きをする脳機能と、アクセルの働きをする心機能を同時に踏んでいる状態なので、動くことができません。

それはまるで蒸留される前の原油のようなものです。原油はそのままでは燃料として使うことができません。蒸留することでガソリンなどのさまざまな石油製品につくりかえられます。そのように、脳機能と心機能を 100%分離分解することで、これまで十分に発揮できなかった純度 100%の心を活用・応用できる意識の蒸留技術が n Tech（認識技術）です。

脳機能と心機能が分離分解できれば、これまで人類が解明できなかった多くの疑問に答えを出すことができます。

人間とは何か？

宇宙自然とは何か？

歴史文明、時代精神（今の時代の要求・方向性）とは何か？

なぜ人と人は分かり合うことができないのか？

思った通りにならない人生の仕組みとは？

宇宙の作動原理・意識の作動原理・コンピューターの作動原理・意思決定の原理とは？

など、その他にもすべての疑問にシンプルな答えを出せるようになります。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

「人間はどこからきてどこに向かうのか？」の答えを探す人生ではなく、答えをわかった上で、誰もが今ここ、歓喜そのもので生きられる認識技術を広く社会に普及し、地球上に鬱ゼロ・自殺ゼロ・殺人ゼロ・戦争ゼロの尊厳時代をつくることを目的に、このワークが開発されました。

Widening Heart Program を学んで教えることで、あなたも認識技術者になることができます。まずは、楽しくワークに取り組んでみましょう。

＜ワークショップとは＞
学びと創造と信頼獲得の新しい方法であり、
静かに座って講義を聞いたり、教材を読んだりするのではなく、
参加者自らが主体的・積極的・直接的に参加する体験型のグループワークです。
ある時には聞かせてもらう、またある時には聞かせてあげるなど、参加者同士の相互交流により、参加者みんなが未知なる何かを探し出す、創造と信頼獲得の技法です。
ワークショップには、固定された答えはありません。
頭だけではなく、身体も心も使って参加することで、大きな感動や気づきが得られます。

あなたの頭の中にあるものを全部アウトプットして、全体を観察してみることで、何を放棄し、何を選択することが重要なのかがみえてきます。それは、一度すべてを外に出してみると簡単に知ることができます。
未知なる領域に出会うことは、胸がわくわくする体験ですが、同時に抵抗を感じることもあります。
しかし、その時こそ、あなたが変化できる素晴らしいチャンスが隠されているのです。
どんなに小さく価値がないようにみえる気づきであっても、必ず記録しておきましょう。
このワークには正解不正解はありません。あなたの気づきだけがあります。どうしたらよくみられるか、相手にどのように思われるかなどは一切気にせずに、ありのままの心で取り組んでみましょう。

＜より高い効果を得るために＞
ワークショップの効果は、あなたがワークに取り組む姿勢態度によって大きく変わります。ワークの中で投げかけられる質問に答えようとする時、すぐに答えが思い浮かばずに空白の時間が生まれる場合もあります。その時に、違うことをしたり、違うことを考えたりするのではなく、その質問とじっくりと向き合う時間にしてください。せっかく１時間半という時間を投資しているのですから、ワークの質問に集中して自分と対話をする時間を大切にしてください。

また、ワークはリード者の進行に沿って進んでください。先のページを読んでしまうと、ワークの流れを予測したり、勝手に結論付けたりしてしまいます。その瞬間にしか出会えない、深い気づきを得るために、先のページを読まずに、リード者の進行に沿って、一つ一つの質問に没入集中して取り組んでみましょう。
それでは、ワークを始めましょう。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ステージ１　「自分をどう思うのか」
あなたの考え・感情・言葉・行動・関係構築のパターンは、無意識のアイデンティティによって決定しています。アイデンティティの本質は、無意識で自分が「自分をどう思うのか」です。ステージ１では３つのステップを通して、自分が自分のことをどのように思っているのかをみていきましょう。

ステップ１のテーマは、**「自分の内面をみることで自分をどう思うのかを知る」**です。
自分の内面をみることで、あなたが自分自身をどのように思っているのかを発見していきましょう。

ワーク１（３分）
このワークには正解や不正解はありません。あなたの中にあるものをすべて、外に出してみましょう。
まず、本格的にワークを始める前に、あなたが今この瞬間に感じていることをすべて書き出すことで、ワークに集中できる状態をつくりましょう。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク２（３分）

あなたは、自分がどのような存在だと感じていますか？自分に対するイメージを７個表現してみましょう。さらに、書き出した中から、特にあなたらしいと思う表現を３つ選んで、先頭の番号に丸をつけましょう。

１．　私は、　　存在だ

２．　私は、　　存在だ

３．　私は、　　存在だ

４．　私は、　　存在だ

５．　私は、　　存在だ

６．　私は、　　存在だ

７．　私は、　　存在だ

ワーク３（６分）

ワーク２で選んだ上位３つをグループでシェアします。順番に「私は、～～～な存在です」と声に出して表現してみましょう。全員が表現できたら、なぜそう思ったのかなど背景を共有してみましょう。言いたくない方は無理に言わなくてもかまいません。その場合は、言いたくない自分の状態をシェアしましょう。また、相手のシェアを聞くときには一切ジャッジ（判断審判）をしないでください。本音を話してくれる相手に、敬意をもって誠実に聞かせてもらいましょう。

－シェア－

※シェアをするときのコツ※

シェアをするときは、聞くだけ、話すだけにならないように、できるだけみんなが発言し、お互いに交流ができるようにしましょう。

ワーク４（１分）

表現してみて、別の人の表現を聞いてみていかがでしたか？自分の内面についての表現が多い人もいれば、社会的な立場に対する表現が多い人など様々でしょう。一般的に自分と他者を比較して表現する傾向もあります。

グループでシェアしてみて気づいたこと・感じたことを書き出してみましょう。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク５（１分）
『自分がどのような存在なのか』について、表現した内容も重要ですが、表現するときに何を感じたのかに気が付くことも大切です。
「こう表現しなければいけない」「こんな風に表現してはいけない」などジャッジが働く人もいれば、自分を表現する言葉が見つからない人や、そもそも自分自身のことがよくわからないと感じた方もあるかもしれません。
『自分がどのような存在なのか』について表現するときに、感じたことを書き出してみましょう。

ワーク６（５分）
あなたは他者から自分がどのような存在だと思われたいと感じていますか？また、どのような存在だと思われたくないと感じていますか？些細なことや書きにくいことでも、必ず書き出してみてください。書いてみてやはり違うと思ったときは、消せばよいのですから思い浮かんだことはすべて表現してみましょう。自分自身に問いかけながら、あなたの中にある本音をそのまま出すことが重要です。

★あなたは、他者からどのような存在だと思われたいですか？５個表現してみましょう。（※２分）

１．　私は、他者から　　存在だと思われたい

２．　私は、他者から　　存在だと思われたい

３．　私は、他者から　　存在だと思われたい

４．　私は、他者から　　存在だと思われたい

５．　私は、他者から　　存在だと思われたい

★書き出した中から、一番強く願っているものを選んでしるしをつけてください。（※0.5 分）

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

★あなたは、他者からどのような存在だと思われたくないですか？５個表現してみましょう。
（※２分）

１．　私は、他者から　　存在だと思われたくない

２．　私は、他者から　　存在だと思われたくない

３．　私は、他者から　　存在だと思われたくない

４．　私は、他者から　　存在だと思われたくない

５．　私は、他者から　　存在だと思われたくない

★書き出した中から、一番強く願っているものを選んでしるしをつけてください。（※0.5 分）

ワーク７（1.5 分）
「他者からこんな存在だと思われたい」「他者からこんな存在だと思われたくない」と、一番強く願っているものに対して、なぜそう思うのか理由を表現してみましょう。

「他者からこんな存在だと思われたい」と思う理由

「他者からこんな存在だと思われたくない」と思う理由

ワーク８（５分）
他者からどのような存在だと思われたい、思われたくないのかを書き出してみて、気づいたこと・発見したことをグループシェアしましょう。
　－シェア－

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク９（１分）
グループでシェアしてみて気づいたこと・発見したことを書き出してみましょう。自分の内面を表現しようとしたとき、相手の話を聞くときにどのような気持ちになったのかにも注目してみましょう。

ワーク１０（２分）
あなたは、「自分は幸せだ」と思いますか？「自分は不幸だ」と思いますか？そう思う理由・根拠は何ですか？

幸せ　or　不幸

理由

ワーク１１（５分）
人々は「自分のことを不幸だと思っている人」に、どれだけ協力をしてくれるでしょうか？自分のことを不幸だと思っている状態では、なかなか友達をつくることができません。
また、幸せだと思っていても、その幸せの根拠は何でしょうか？あなたが幸せだと思う理由に共感してくれる人は何人いるでしょうか？あなたの幸せは 80 億人のモデルになれる幸せでしょうか？
自分が不幸だと思っても問題、幸せだと思っても問題があるなら、どうすれば幸せになれるのでしょうか？グループでシェアしてみましょう。
　－シェア－

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１２（３分）
自分が「自分をどう思うのか」が、あなたのアイデンティティを決定しています。改めて、自分が自分のことをどのような存在だと思っているのかを書き出してみましょう。ワーク２で書き出した内容と違っていてもかまいません。（※２分）

１．　私は、　　存在（　　）

２．　私は、　　存在（　　）

３．　私は、　　存在（　　）

４．　私は、　　存在（　　）

５．　私は、　　存在（　　）

★あなたは何によって自分のイメージを決めつけていますか？
①環境依存型：自分を取り巻く環境からの影響によって決めつけている
②相手依存型：相手が自分のことをどのように思っているのかによって決めつけている
③自分依存型：自分がどう思うのかによって決めつけている
１～５が、①環境依存型・②相手依存型・③自分依存型のどれに当てはまるのか、右側の（　　）の中に書いてみましょう。（※１分）

ワーク１３（５分）
環境によって決めつけられた自分、相手によって決めつけられた自分、自分で決めつけた自分の中で、どの自分が幸せになれるでしょうか？グループでシェアしてみましょう。
　－シェア－

Memo

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１４（3分）
実は、環境によって決めつけられた自分でも、相手によって決めつけられた自分でも、自分で決めつけた自分でも幸せになることができません。なぜなのかを考えてみましょう。

★環境によって決めつけられた自分で幸せになれない理由（※１分）

★相手によって決めつけられた自分では幸せになれない理由（※１分）

★自分で決めつけた自分では幸せになれない理由（※１分）

ワーク１５（5分）
なぜ、環境によって決めつけられた自分でも、相手によって決めつけられた自分でも、自分で決めつけた自分でも幸せなることができないのでしょうか？グループでシェアしてみましょう。
－シェア－

Memo

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

【まとめ】

ステップ１のワークは、自分の内面をみることで、あなたが自分自身をどのように思っているのかをみてきました。
もしあなたが「自分は不幸だ」と思っていれば、他者から協力してもらうことも、他者に協力することも困難です。この状態では、なかなか友達をつくることができません。まずは認識疾患がとてもひどい状態であることに気づくことが必要です。
また、あなたが「自分は幸せだ」と思っているならば、その幸せの根拠はどのようなものでしょうか。多くの人は、主観的で自分勝手な思い込みのなかで「幸せだ」と思っていたり、プラス思考やアファメーションなどにより無理矢理「幸せ」だと思い込んだりしています。
あなたの感じている幸せは、あなた独自の変化技術をマスターして、その技術によって自らの変身に成功したことによる幸せ、他の人にも共有することができる客観化された幸せなのでしょうか？
もし、それが客観化された幸せであったとしても、今の時代にその変化技術を必要とする人は何人いるでしょうか？1 万人、10 万人、100 万人、1000 万人、または 80 億人全体なのでしょうか。そう言える根拠とは何なのかをわかることが重要です 。
nTech（認識技術）は、80 億人誰もが“今ここ”で幸せを感じることができるようになる変化技術です。その入り口を案内するのがプレセッション士です。

ワーク１６（6分）
今日のワークを通して気づいたこと・発見したことをグループでシェアしましょう。
　－シェアー

今日のワークはこれで終了になります。
あなたのなかに生まれた気づきを大切に、日常でもあなたの内面を観察してみてください。
それでは、おつかれさまでした！

⚠ 約束

ワークの中で、他の参加者から聞かせてもらったお話しは、第三者には言わないようにしてください。
あなたも相手も常に変化しています。今日、聞かせてもらった話で「相手はこんな人だ」と決めつけることはやめましょう。
お互いに変化を応援し合う仲間として、常に新しいあなたと、新しい相手として出会いましょう。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

Widening Heart Program -stage1-
STEP1

第 5 版_2023/5/22 改訂

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION
※当テキストの内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。