STEP 2

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

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２のテーマは、**「他者に対する自分の判断基準をみて、自分をどう思うのかを知る」**です。自分が他者をどのようにみているのかを知ることで、あなたが自分自身のことをどのように思っているのかを発見していきましょう。

ワークショップは、自ら主体的・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、新しい発見や気づきを深めることができます。
ワークショップには、正解や不正解など固定された答えはありません。あなたの気づきだけがあります。あなたの中にあるものをすべて外にアウトプットしてみましょう。

＜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

ワーク１（３分）
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、すべて書き出してみましょう。あなたのなかにある、考えや感情をすべて書き出すことで、落ち着いてワークに取り組める状態をつくりましょう。

ワーク２（1.5 分）
あなたが他者に対してどのように感じているのかをみていきましょう。短時間で集中して書き出していきます。すべて書き出せなくてもかまいませんので、普段、あなたが感じていることを素直に表現してみましょう。

あなたが「**尊敬できる人**」の名前を３人書いてみましょう。
なぜ、どのようなところが尊敬できると思うのか理由も書いてみましょう。
本名で書きにくい場合は、イニシャルやあなたにだけわかるマークでもかまいません。

① 名前：　　理由：　　.

② 名前：　　理由：　　.

③ 名前：　　理由：　　.

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク３（1.5 分）
あなたが「**尊敬できない人**」の名前を３人書いてみましょう。
なぜ、どのようなところが尊敬できないと思うのか理由も書いてみましょう。
本名で書きにくい場合は、イニシャルやあなたにだけわかるマークでもかまいません。

① 名前：　　理由：　　.

② 名前：　　理由：　　.

③ 名前：　　理由：　　.

ワーク４（1.5 分）
あなたが「**喜ばせたい人**」の名前を３人書いてみましょう。
なぜ、どのようなところが喜ばせたいと思うのか理由も書いてみましょう。
本名で書きにくい場合は、イニシャルやあなたにだけわかるマークでもかまいません。

① 名前：　　理由：　　.

② 名前：　　理由：　　.

③ 名前：　　理由：　　.

ワーク５（1.5 分）
あなたが「**関わりたくない人**」の名前を３人書いてみましょう。
なぜ、どのようなところが関わりたくないと思うのか理由も書いてみましょう。
本名で書きにくい場合は、イニシャルやあなたにだけわかるマークでもかまいません。

① 名前：　　理由：　　.

② 名前：　　理由：　　.

③ 名前：　　理由：　　.

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク６（1.5 分）
ここまで書き出してみていかがでしたか？書き出した内容も重要ですし、書き出すときの自分の気持ちに注目することも必要です。
もしかしたら、プラスの項目は書きやすいけれど、マイナスの項目は書きにくさを感じたり、誰も見ていないのに「こんなことを書いたら人からどう思われるだろう」などと、感じたりした方もいるかもしれません。
ここまで書き出してみて、気づいたこと・発見したことを表現してみましょう。

ワーク７（５分）
ここまで書き出してみて、気づいたこと・発見したことをグループでシェアしてみましょう。
　－シェア－

※シェアをするときのコツ ※
人は常に変化していくものですから、こんなことを言ったらどう思われるのだろうと心配する必要はありません。また、相手の話を聞かせてもらう時には一切ジャッジ（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きましょう。
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。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク８（1.5 分）
あなたが本当に**仲良くなりたい人**の名前を、５人書いてみましょう。本名で書きにくい場合は、イニシャルやあなたにだけわかるマークでもかまいません。５人思い浮かばない場合は、書けたところまででかまいません。
書き出した中から、特に仲良くなりたい人を３人選んで、先頭の番号に丸をつけましょう。

１．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　２．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

３．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　４．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

５．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワーク９（1.5 分）
ワーク８で選んだ３人と、なぜ**仲良くなりたい**と思ったのか、理由を書いてみましょう。

① 名前：＿＿＿＿＿＿＿＿　理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワーク１１（1.5 分）
ワーク１０で選んだ３人が、なぜ、どのようなところが**嫌いだと思う**のか、理由を書いてみましょう。さらに、一番嫌いな人にしるしをつけてみましょう。

① 名前：　　理由：　　.

② 名前：　　理由：　　.

③ 名前：　　理由：　　.

ワーク１２（４分）
「あなたが一番嫌いな人」に対して、あなた以外の人はどのように感じているでしょうか？
あなたと同じように「嫌いな人」「尊敬できない人」と感じていると思いますか？それとも、違うように感じているでしょうか？
あなた以外の人が、その人に対してどのように感じていると思うのかを予測して書いてみましょう。（※２分）

その人に対して、あなたが感じていることと、あなた以外の人が感じていることは同じですか？違いますか？
同じだと思う場合には、なぜ同じなのでしょうか？違うと思う場合は、なぜ違うのでしょうか？理由を書き出してみましょう。（※２分）

同じ　・　違う

理由：

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１３（５分）
書き出してみて、気づいたこと・発見したことをグループでシェアしてみましょう。
　－シェアー

ワーク１４（４分）
人は常に、他者に対して好き・嫌い、正しい・正しくない、賛同できる・賛同できないという「事実判断」を行っています。あなたは普段、どのような「事実判断」を行っていますか？思い浮かんだことをそのまま素直に書き出してみましょう。

★どのような人は好き（※40 秒）

★どのような人は嫌い （※40 秒）

★正しいと思うこと （※40 秒）

★正しくないと思うこと （※40 秒）

★賛同できること （※40 秒）

★賛同できないこと （※40 秒）

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１５（３分）
私たちは常に自分と他者を分けて相対比較をしています。その上で「事実判断」を繰り返し、自分を否定するか、他者を否定するか、自分を取り巻く環境を否定しています。普段あなたは、どのような自己否定・他者否定・環境否定をしているのか、書き出してみましょう。ささいなことでも構いませんので、あなたの本音を赤裸々に表現してください。思いつく限り挙げてみましょう。

【ワンポイントアドバイス】
もしかすると、マイナスやネガティブな感情にフォーカスすることに、抵抗を感じる方もいるかもしれません。普段は意識していないネガティブに感じる側面にこそ、変化・成長のチャンスが隠されているのです。積極的にネガティブに感じる側面に光を当て、表現することで、日常では出会えない変化のチャンスをつかみましょう。

★あなたが普段よく行っている自己否定（例：私なんかダメだ。いなくなりたい）　（※１分）

★あなたが普段よく行っている他者否定（例：あいつさえいなければ、毎日もっと楽しいのに）
（※１分）

★あなたが普段よく行っている環境否定（例：こんな社会ではいくら頑張ってもしかたない）
（※１分）

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１６（４分）
自己否定・他者否定・環境否定をするあなたのなかに、どのようなあなたが隠れていますか？普段は意識していない無意識のあなたにしっかりと耳を傾けてみましょう。その時、どのような感情を感じているのかも観察して表現してみましょう。
（例：環境や相手を変えることができない無力な私。劣等感・諦め）

★無意識のあなた（※３分）

★その時の感情（※１分）

ワーク１７（６分）
自分が普段行っている事実判断（好き・嫌い、正しい・正しくない、賛同できる・賛同できない）と、自己否定・他者否定・環境否定、そこに隠れている無意識のあなたを書き出してみて、気づいたこと・発見したことをグループでシェアしてみましょう。
　－シェア－

ワーク１８（２分）
ここまで書き出してみて、シェアを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。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

【まとめ】

ステップ２のワークは、自分が他者をどのようにみているのかを知ることで、あなたが自分自身のことをどのように思っているのかをみてきました。
脳は、常に自分と他者を分けて相対比較をします。そして、あなたの観点・判断基準をもとに事実判断を行い、無意識で自己否定・他者否定・環境否定を繰り返しています。あなたの観点・判断基準はどのようなものでしょうか？
そして、あなたの観点・判断基準は、他者にどのような印象を与えているでしょうか？ もっとあなたと疎通交流がしたい！共有・共感をして共にビジョン同盟を組みたい！と思われる魅力的なあなたでしょうか。それとも、相手にとってつながる魅力がない、会うことが無駄だと思われるあなたなのでしょうか。 あなたの観点・判断基準は、あなたの考え・感情・言葉・行動・人間関係を反復させる人生の中心道具になっています。自分の観点・判断基準が健康なのか不健康なのかを認識することはとても大切なことです。
観点・判断基準が生まれる仕組みをわかることで、観点・判断基準をオールゼロ化し、自ら設計できるようになる技術が nTech（認識技術）です。

ワーク１９（３分）
今日のワーク全体を通して、気づいたこと・発見したことを記録しておきましょう。

ワーク２０（６分）
今日のワーク全体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－

今日のワークは、これで終了になります。
今日は普段、人にはあまり話さない、あなたの本音に向き合い表現しましたので、少し疲れたかもしれません。しかし、その疲れは、普段みていないあなたの無意識にアプローチをした証です。
最後まで、投げ出さずにワークに取り組んだあなた自身を称賛しましょう。また、今日のワークで素直に表現しきれなかったところは、後日ご自身で書き出してみて下さい。きっと、あなたの変化のきっかけになるでしょう。
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-
STEP2

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。