STEP 3

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３のテーマは、「自分と他者の関係性をみて、自分をどう思うのかを知る」です。
自分と他者の関係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（２分）
あなたが普段よく交流する人は誰ですか？１０人の名前を書き出してみましょう。
その中で、プラスの影響やマイナスの影響など、お互いに影響を与え合っている人、またはあなたが影響を受けている人は誰ですか？その中から、プラスの影響を受けている人とマイナスの影響を受けている人を１人ずつ選びましょう。（2人ともマイナスの影響を受けている人でもかまいません。）
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が、無意識にあるネガティブな側面にこそ、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。
名前が書きにくい場合はイニシャルや自分だけにわかる書き方でもかまいません。

１．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　６．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
２．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　７．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
３．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　８．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
４．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　９．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
５．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　１０．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク３（1.5 分）
ワーク２で選んだ２人をＡさん（プラスの影響）、Ｂさん（マイナスの影響）とします。（2 人ともマイナスの影響を受けている人を選んだ場合は、A さんも B さんもマイナスの影響を受けている人になります）あなたにとって、ＡさんやＢさんはどんな人ですか？一言で表現してみましょう。直感で書いてください。

A さん[プラス影響]：名前（　　）どんな人：　　.

B さん[マイナス影響]：名前（　　）どんな人：　　.

ワーク４（３分）
あなたは、ＡさんやＢさんからどのような影響を受けていますか？なぜ影響を受けたのか、きっかけや背景を表現してみましょう。

例１：どのような影響を受けているのか？→Ａさんをみているともっとチャレンジがしたくなる
なぜ影響を受けたのか→いつも前向きに、楽しそうにチャレンジしている姿をみて、あんなふうになりたいと思った
例２：どのような影響を受けているのか？→B さんといると自分が無口になる
なぜ影響を受けたのか→いつも自分勝手な要求をしてくる B さんに嫌気がさして口をきくのが嫌になった

<Ａさん>（※1.5 分）
・どのような影響を受けているか

・なぜ影響をうけたのか（きっかけ・背景）

<Ｂさん>（※1.5 分）
・どのような影響を受けているか

・なぜ影響をうけたのか（きっかけ・背景）

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク５（２分）
ここまで書き出してみて、気づいたこと・感じたことを表現してみましょう。

ワーク６（５分）
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－

Memo

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク７（８分）
あなたと**Aさん**の関係を整理してみましょう。より具体的に４つにわけて表に記入し、自分のことを理解してみましょう。

★A さんと関係する自分の中で
①A さんも知っていて、自分も知っている自分（※1 分）表左上に記入

②A さんは知っていて、自分は知らない自分（※1 分）表右上に記入
実際に A さんがどのように感じているのかは関係なく、A さんの立場になり切って「A さんはあなたのことをどのように感じているのか」を、想像して書いてみましょう。

③自分は知っていて、A さんは知らない自分（※1 分）表左下に記入

④自分も A さんも知らない自分（※1 分）表右下に記入
あなたには、現在のあなたや A さんが想像もしていない無限の可能性があります。未来にはまったく違うあなたや、二人の関係になっているかもしれません。新しい挑戦をできるあなたや、未来の可能性にイメージを広げて、自由に書いてみましょう。

① A さんも知っていて、自分も知っている自分	② A さんは知っていて、自分は知らない自分
③ 自分は知っていて、A さんは知らない自分	④ 自分も A さんも知らない自分

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

あなたと**B さん**の関係を整理してみましょう。より具体的に、4 つにわけて表に記入し、自分のことを理解してみましょう。

★B さんと関係する自分の中で
①B さんも知っていて、自分も知っている自分（※1 分）表左上に記入

②B さんは知っていて、自分は知らない自分（※1 分）表右上に記入
実際に B さんがどのように感じているのかは関係なく、B さんの立場になり切って「B さんはあなたのことをどのように感じているのか」を、想像して書いてみましょう。

③自分は知っていて、B さんは知らない自分（※1 分）表左下に記入

④自分も B さんも知らない自分（※1 分）表右下に記入
あなたには、現在のあなたや B さんが想像もしていない無限の可能性があります。未来にはまったく違うあなたや、二人の関係になっているかもしれません。新しい挑戦をできるあなたや、未来の可能性にイメージを広げて、自由に書いてみましょう。

①B さんも知っていて、自分も知っている自分	②B さんは知っていて、自分は知らない自分
③自分は知っていて、B さんは知らない自分	④自分も B さんも知らない自分

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク８（４分）
ワーク７の①と②で書き出した「Ａさんが知っているあなた」と「Ｂさんが知っているあなた」の違いは何ですか？共通点はどのようなものがありますか？どうして違いと共通点があるのでしょうか。

違い：　　.

共通点：　　.

★どうして『違い』があるのでしょうか？

★どうして『共通点』があるのでしょうか？

ワーク９（６分）
Ａさんが知っているあなたと、Ｂさんが知っているあなたに、どうして違いと共通点があるのか、グループでディスカッションしてみましょう。（※5 分）
　－シェア－

★ディスカッションを通して、気づいたことをまとめましょう。（※1 分）

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

＜ポイント＞

自分は一人なのに、なぜ、「A さんが知っている自分」と、「B さんが知っている自分」に、違いが生まれるのでしょうか？A さん、B さんの本心を知らない状態で、「A さんは私のことをこんな人だと思っているだろう」と確信しているということは、 自分が「A さんは、このように思っているに違いない」と、無意識で決めつけているのです。
さらにその無意識には「自分は他者からこのように思われる存在なのだ」という、アイデンティティに対する固定したイメージがあるのです。

ワーク１０（6.5 分）
ワーク７で書き出したことを参考にして「あなたが知っているあなた」「A さんが知っているあなた」「B さんが知っているあなた」など、他者によってあなたに対するイメージが違う状態では、人間関係にどのような問題が起きると思いますか？グループでディスカッションしてみましょう。（※5 分）
－シェア－

★ディスカッションを通して、気づいたことをまとめましょう。（※1.5 分）

ワーク１１（6.5 分）
ワーク１０で書き出した「他者によってあなたに対するイメージがちがう状態で起きる人間関係の問題」を解決し、良好な関係を築くためにはどうすればよいでしょうか？グループでディスカッションしてみましょう。（※5 分）
－シェア－

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

★ディスカッションを通して、気づいたことをまとめましょう。（※1.5 分）

＜まとめ＞

【知っている世界から自由になろう】

「あなたが知っているあなた」「Aさんが知っているあなた」「Bさんが知っているあなた」など、他者によってあなたに対するイメージが違う状態では、人間関係に様々な問題が生じます。その問題を解決するために積極的に自己開示をしたり、相手の状況や背景を知ろうとしたりします。
しかし、いくら時間や労力を費やしても、実際にはなかなかうまくいきません。人間は、一度決めつけてしまった世界から自由になることはできないのです。その原因は、脳機能と心機能の関係がわからないまま、脳機能だけに依存した「知っている世界」の中で問題を解決しようとするからです。

自分や相手が「知っている世界」は、脳感覚でみた結果の世界です。人間の脳が認識できる世界は、全体の中で極限られた一部分であり、一人ひとりがみている世界は、1分も1秒も誰とも共有することができません。それぞれの主観的・独断の世界をみているのです。その部分的で主観的で独断的な「知っている世界」を土台にして、相互理解をはかろうとしても、永遠に分かり合うことは不可能なのです。

一時的に分かり合えたとしても、「知っている世界」での相互理解は、マイナスをゼロに戻すことにとどまり、深い感動や歓喜を得ることができません。また「知っている世界」には、有効期間があり、条件が変われば分かり合えなくなってしまうのです。「この人となら分かり合える！」と信頼した分、条件が変わった時には、深く傷ついてしまいます。
「知っている世界」の中では、人を信頼すればするほど傷だらけになり、揺るがない信頼関係を築くことはできないのです。

心感覚を身に付けて、今ここ、感動・歓喜そのもののあなたになるとき、あなたの本来の魅力が溢れ、自然と尊厳関係が築けるようになるでしょう。

©2023 JAPAN MINDOME COACH ASSOCIATION

ワーク１２（３分）
最後にワークに取り組んだ、あなたの姿勢態度について振り返ってみましょう。あなたは一つ一つの質問に、ワクワクしながら最後まで楽しんで取り組むことができましたか？もしかしたら「こんなことをやって何になるのだろう？」という考えが浮かんだり、ある程度書けたら時間が残っていても「これくらいでいいか」とスマートフォンをみたり、次の質問を読んだりした方もいるかもしれません。また、ステップの途中でマンネリしてしまい「つまらない、やめたい」と思った方もいるかもしれません。
実は、そのワークに向き合う姿勢態度が、あなたの人生に向き合う姿勢態度と同じなのです。３分５分の質問に集中することができなければ、日常生活でも目の前の相手や出来事に集中できていないことがあるはずです。良い悪いや自己否定は一切必要ありません。まずは、自分自身の現在地を知ることが大切です。ステージ１のワークに取り組んだ自分自身の姿勢態度を振り返って、気づいたこと・発見したことを書き出してみましょう。

ワーク１３（６分）
あなたのワークに取り組む姿勢態度、人生に対する姿勢態度について、シェアしましょう。
　－シェア－

Widening Heart Program　ステージ１のワークは、これで終了になります。
これまで、ステップ１・２・３を通して、あなたが気づいたこと・感じたこと・新しく発見したことは何でしょうか？あなたの気づきを誰かに伝えてみましょう。人に伝えることによって、その気づきが明確に整理され、より深い気づきが得られます。
次は、あなたが新しい気づきや発見を提供する側にチャレンジしてみてください。
気づきや発見の連鎖をおこし、心の時代を拓いていきましょう！

⚠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-
STEP3

第 4 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。