

アウトカム設定

自分の中にある『ゴール』の無意識の捕らわれ、価値観に気づいていきます。
『ゴール』は自分を進化成長させる側面と、自分の動きを止め、劣化させる側面があります。
自分を進化成長させる『ゴール』について考えていきます。

0-1. 今日の内容を、あなたはどんな分野で、どんな場面で、何のために活用していくために、取り組んでいきますか？



0-2. 何のために、上記 [0-1] で挙げたことを得たいのですか？その奥で求めているものは何ですか？



① ウォーミングアップワーク

1-1. ウサギとカメの童話の話があります。ちょっと想像してみてください。カメはウサギより先にゴールしました。ゴールしたカメはどんな気持ちだったと思いますか？

1-2. ゴールしたあとカメは、何を手に入れた、何を得られたと思いますか？

1-3. カメが次に目指す次のゴールは、どんなものだと思いますか？

1-4. 次にちょっと想像してみてください。ウサギはカメより後にゴールしました。ゴールしたウサギはどんな気持ちだったと思いますか？

1-5. ゴールしたあとウサギは、何を失い、何を得なかったと思いますか？

1-6. ウサギが次に目指す次のゴールは、どんなものだと思いますか？



② 夏休みの宿題

2-1. 小学校の時、夏休みの宿題がありました。夏休みの宿題を出された時、あなたはどんな気持ちを感じてましたか？会話口調で出してみてください。
「 」
2-2. 夏休みの宿題は自分をやっている時、楽しさ、ワクワクした気持ちは１００%中、何パーセント感じていましたか？
<u> </u> ／１００%
2-3. １００%じゃなかった場合、夏休みの宿題の何が、楽しさや、ワクワクした気持ちを１００%にさせなかったのだと思いますか？
2-4. 逆に何があったら、夏休みの宿題の楽しさやワクワクした気持ちが、１００%に近づいたと思いますか？
2-5. あなたはその宿題を終わらせるのに、どんなやり方をしましたか？（毎日１ページや毎日１単元など、コツコツやったとか、一夜漬けでやったなど。）
2-6. 本当は、どんな形で夏休みの宿題をやりたかったと思いますか？
2-7. 夏休みの宿題を楽しさ１００%でやらないことによって、実はよかったことがあります。どんなよかったことがあったと思いますか？

③ 受験

3-1. 高校受験、大学受験というものを振り返ります。受験に合格した時、あなたはどんな気持ちを感じてましたか？会話口調で出してみてください。
「 」
3-2. 受験勉強をしている時、楽しさ、ワクワクした気持ちは100%中、何パーセント感じていましたか？
<u> </u> / 100%
3-3. 100%じゃなかった場合、受験の何が、楽しさや、ワクワクした気持ちを100%にさせなかったのだと思いますか？
3-4. 逆に何があったら、受験の楽しさやワクワクした気持ちが、100%に近づいたと思いますか？
3-5. あなたは受験勉強を、どんなやり方でしましたか？（毎日1ページや毎日1単元など、コツコツやったとか、塾で教わったとか、過去問を集中的にやったなど。）
3-6. 本当は、どんな形で受験勉強をやりたかったと思いますか？
3-7. 受験勉強を楽しさ100%でやらないことによって、実はよかったことがあります。どんなよかったことがあったと思いますか？

④ ゴールの先のゴール

4-1. 過去を振り返り、大きなゴールをしたと思う3つのゴールを過去の方から順番にあげてください。

1 :

2 :

3 :

4-2. 1つ目に対し、あなたはそのゴールに向かう仮定で、自分にどんな進化成長にチャレンジしたと言えますか？

4-3. あなたはそのゴールによって、ゴール前にはなかった、何を得られたと思いますか？

4-4. このゴールは、それ以前の自分の何かのゴールによる進化と成長のおかげでできています。それ以前の自分のどんな進化と成長へのチャレンジとゴールが今回のこのゴールを実現したと思いますか？

4-5. 2つ目に対し、あなたはそのゴールに向かう仮定で、自分にどんな進化成長にチャレンジしたと言えますか？

4-6. あなたはそのゴールによって、ゴール前にはなかった、何を得られたと思いますか？

4-7. このゴールは、ゴール1による進化と成長のおかげでできています。ゴール1の自分のどんな進化と成長へのチャレンジとゴールが今回のこのゴールを実現したと思いますか？

4-8. 3つ目に対し、あなたはそのゴールに向かう仮定で、自分にどんな進化成長にチャレンジしたと言えますか？

4-9. あなたはそのゴールによって、ゴール前にはなかった、何を得られたと思いますか？

4-10. このゴールは、ゴール2による進化と成長のおかげでできています。ゴール2の自分のどんな進化と成長へのチャレンジとゴールが今回のこのゴールを実現したと思いますか？

4-11. ゴールは終わりではなく、どうして始まりなんだと思いますか？

4-12. 今あなたが目指すゴールは、何の始まりですか？

4-13. 今日、今から、あなたは何を始めますか？