



ミッションを知る WORKSHOP

ミッショントレーナー
吉武永賀

目次



- 1: プロローグ
- 2: 自己紹介
- 3: 価値観リーグ
- 4: 私が大事にしている価値観
- 5: 得意言葉
- 6: あなたのヒーローは誰？ その要素を抽出
- 7: 私はこんなにすごい価値がある人だ
- 8: そんな輝くミッションをもつあなたを何と呼ぶ
- 9: 言語化・自己効力感トレーニング
- 10: 私はこんな人生を歩みたい

ミッショントレーニングの誓い



私たちは、出来る感が持てる因数分解した課題を提案します。
私たちは、寄り添い「出来た」を応援し、意欲を育みます。
私たちは、負の思い込みに気づくまで寄り添います。
私たちは、よりよい人生にすると覚悟を決めた人だけを応援します。
クライアントのやる気のならないことは強制しません。
なぜなら、私たちが彼を変えることは出来ないからです。

ミッションとは

「使命」＝命の使い方・好きで得意

ミッショントレーニングとは

「幸せな人生とは、好きで得意なことが、家族や仲間へ貢献出来て、喜ばれて、誇らしい人生」
思い描いたあなたらしい人生を誇らしさと尊厳が輝くように実現するためのトレーニング

本日のゴール

ミッションの重要性を知る・私のなりたい自分を仮決めする

“級訓「自愛」に込めた想い”

自分らしい人生を描いた通りの人生として生きる！

ミッションの仮決めとは

価値観リーグ

	お金	社会貢献	得意分野	社会的地位	自分の時間	順位
お金						
社会貢献						
得意分野						
社会的地位						
自分の時間						

あなたの価値観を表す言葉を探そう

- | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 真実 | <input type="checkbox"/> 楽しむこと | <input type="checkbox"/> 好奇心 | <input type="checkbox"/> 個性 | <input type="checkbox"/> 透明性 |
| <input type="checkbox"/> 正直 | <input type="checkbox"/> 刺激 | <input type="checkbox"/> 自尊 | <input type="checkbox"/> 輝き | <input type="checkbox"/> 完璧 |
| <input type="checkbox"/> 健康 | <input type="checkbox"/> ユーモア | <input type="checkbox"/> 自信 | <input type="checkbox"/> 直感 | <input type="checkbox"/> 正義 |
| <input type="checkbox"/> 尊敬 | <input type="checkbox"/> サポート | <input type="checkbox"/> 自己表現 | <input type="checkbox"/> 進化 | <input type="checkbox"/> 一貫性 |
| <input type="checkbox"/> 勇気 | <input type="checkbox"/> リーダーシップ | <input type="checkbox"/> 励ます | <input type="checkbox"/> 学ぶ | <input type="checkbox"/> 達成感 |
| <input type="checkbox"/> 喜び | <input type="checkbox"/> 権威 | <input type="checkbox"/> 認める | <input type="checkbox"/> ポジティブ | <input type="checkbox"/> 貢献 |
| <input type="checkbox"/> 信頼 | <input type="checkbox"/> 活躍する | <input type="checkbox"/> 気が付く | <input type="checkbox"/> 努力 | <input type="checkbox"/> 感動する |
| <input type="checkbox"/> 自由 | <input type="checkbox"/> 名声 | <input type="checkbox"/> 受け入れる | <input type="checkbox"/> 没頭する | <input type="checkbox"/> チャレンジ精神 |
| <input type="checkbox"/> 優しさ | <input type="checkbox"/> 強さ | <input type="checkbox"/> 誠実 | <input type="checkbox"/> 積み重ねる | <input type="checkbox"/> 遊び心 |
| <input type="checkbox"/> 愛 | <input type="checkbox"/> クリエイティブ | <input type="checkbox"/> 思いやり | <input type="checkbox"/> 寛容 | <input type="checkbox"/> 冒険心 |
| <input type="checkbox"/> 調和 | <input type="checkbox"/> 想像性 | <input type="checkbox"/> プライバシー | <input type="checkbox"/> 共感 | <input type="checkbox"/> 未知 |
| <input type="checkbox"/> 美 | <input type="checkbox"/> エネルギッシュ | <input type="checkbox"/> 自己成長 | <input type="checkbox"/> 忍耐 | <input type="checkbox"/> ベスト |
| <input type="checkbox"/> 朗らか | <input type="checkbox"/> バランス | <input type="checkbox"/> 支配する | <input type="checkbox"/> 安定 | |
| <input type="checkbox"/> 優雅・上品 | <input type="checkbox"/> 自分らしさ | <input type="checkbox"/> 教える | <input type="checkbox"/> 富裕 | |
| <input type="checkbox"/> 心のオープンさ | <input type="checkbox"/> 情熱 | <input type="checkbox"/> 目的意識 | <input type="checkbox"/> 道徳・モラル | |

あなたの価値観ベスト5

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. | 2. | 3. |
| | | |
| 4. | 5. | |
| | | |

得意言葉

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| ・ 元気づける | ・ 発明する | ・ 評価する | ・ 育てる |
| ・ 統合する | ・ 究める | ・ お世話する | ・ デザインする |
| ・ 癒す | ・ 徹底する | ・ 応援する | ・ 達成する |
| ・ 繋ぐ | ・ 前進させる | ・ 率いる | ・ 変革する |
| ・ 開拓する | ・ 組織する | ・ 調和する | ・ 救う |
| ・ 伝える | ・ サポートする | ・ 工夫する | ・ 分析する |
| ・ 助ける | ・ 片づける | ・ 導く | ・ 戦う |
| ・ 解決する | ・ 和合する | ・ 守る | ・ 巻き込む |
| ・ 治す | ・ 鍛える | ・ 合理化する | ・ 和をつくる |
| ・ 触発する | ・ 保つ | ・ 役に立つ | ・ 無駄をなくす |
| ・ 立ち上げる | ・ 仲良くする | ・ 教える | ・ 探求する |
| ・ 管理する | ・ 尽くす | ・ 観察する | ・ 新しくする |
| ・ 企画する | ・ 挑戦する | ・ 場を作る | ・ 手本を示す |
| ・ 耐える | ・ 美しくする | ・ 健康にする | ・ 創る |

あなたの得意ベスト5

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. | 2. | 3. |
| | | |
| 4. | 5. | |
| | | |

あなたのヒーローは誰？ その要素を抽出

- | |
|-------|
| |
| |
| |
| |

私はこんなにすごい価値がある人だ

言語化・自己効力感トレーニング

言語化

非言語→言語・意識が生まれ、明確化される

意識下に置くことで無意識に振り回されない

人と共有認識を生み、感情をも共有出来る

何度も言葉にするたびに想いが込められていく

無意識反射を抑えて、意識してジャッジ出来る

絶対的な自信を育む

使命感
好きで得意

未来ビジョン
への自信

自己重要感
自己効力感

取り組みを決める

取り組み

できたを承認

私はこんな人生を歩みたい