

Graphy Dialog

世界と軸を見つける対話

パートナー向け

赤は、進行のヒント

青は、回答例になっています

導入文です。読み上げます。

世界と軸を再発見

これから、
あなたは「自分の世界」を再発見していきます。
「自分の世界」とは、
あなたが思い描く理想の世界のことです。

世界を再発見できると、
あなたが今やりたいことや
楽しいと思っていることが、
一体どんなことなのか、
客観的に認識できるようになります。

そうすれば、
今までぼんやりと持っていた世界のイメージが明確になって、
『その世界に向かいたい！』
と、強く思うようになります。

けれど、
理想だけでは前に進むことはできません。
その世界に向かうためにあなたが頼りにするもの、
つまり「自分の軸」を一緒にみつけることが大切です。

「自分の軸」とは、
あなたが取る行動の道しるべであり、
具体的な方法や考え方のことです。
それは、得意で、やりたくて、楽しいと、
あなたが思っていることです。

軸をみつけると、やるべきことがわかります。
何をやるべきか見えてくるため、学習や行動につながります。
それは、あなたがやると他の人の3倍上手にできる、
得意なことになっていきます。

これからいくつかの質問を重ねていきます。
それに一つひとつよく考えて答えてみてください。
最後には、あなたは世界と軸をみつけています。

筆記テストや心理テストでは教えてくれない、
本当の自分を「自分自身の言葉」でみつけてみましょう。

それでは、世界を再発見するための心構えから始めます。

このページは対話相手と内容が異なります。

お互い静かに読んで、
終わったら「はい。読みました！」
と言って次に進んでください。

パートナーの心構え

世界を再発見するために、下記の6つの役割をあなたにお願いします
(対話相手の心構えは異なります)

1. 進める

本テキストに沿って対話を進めてください。
対話の進行はあなたにお願いします。

2. 問う

繰り返し質問しましょう。
答えがズれていると感じたり、進まなくなっても、
いったんあなたの考えや言葉はしまって、問いかけましょう。

3. 聞く

大切なのは相手に考えてもらうことです。
急かさず、心にゆとりを持って聞きましょう。

4. 書く

相手の言葉を正確に書き取りましょう。
言葉には世界や軸が色濃く反映されています。
できるだけそのままの表現を使ってください。

5. 褒める

良いな、と思った答えは素直に褒めてあげましょう。
相手はいつも答えがっているのか不安に思っています。
認めてもらうことで安心して前に進めるのです。

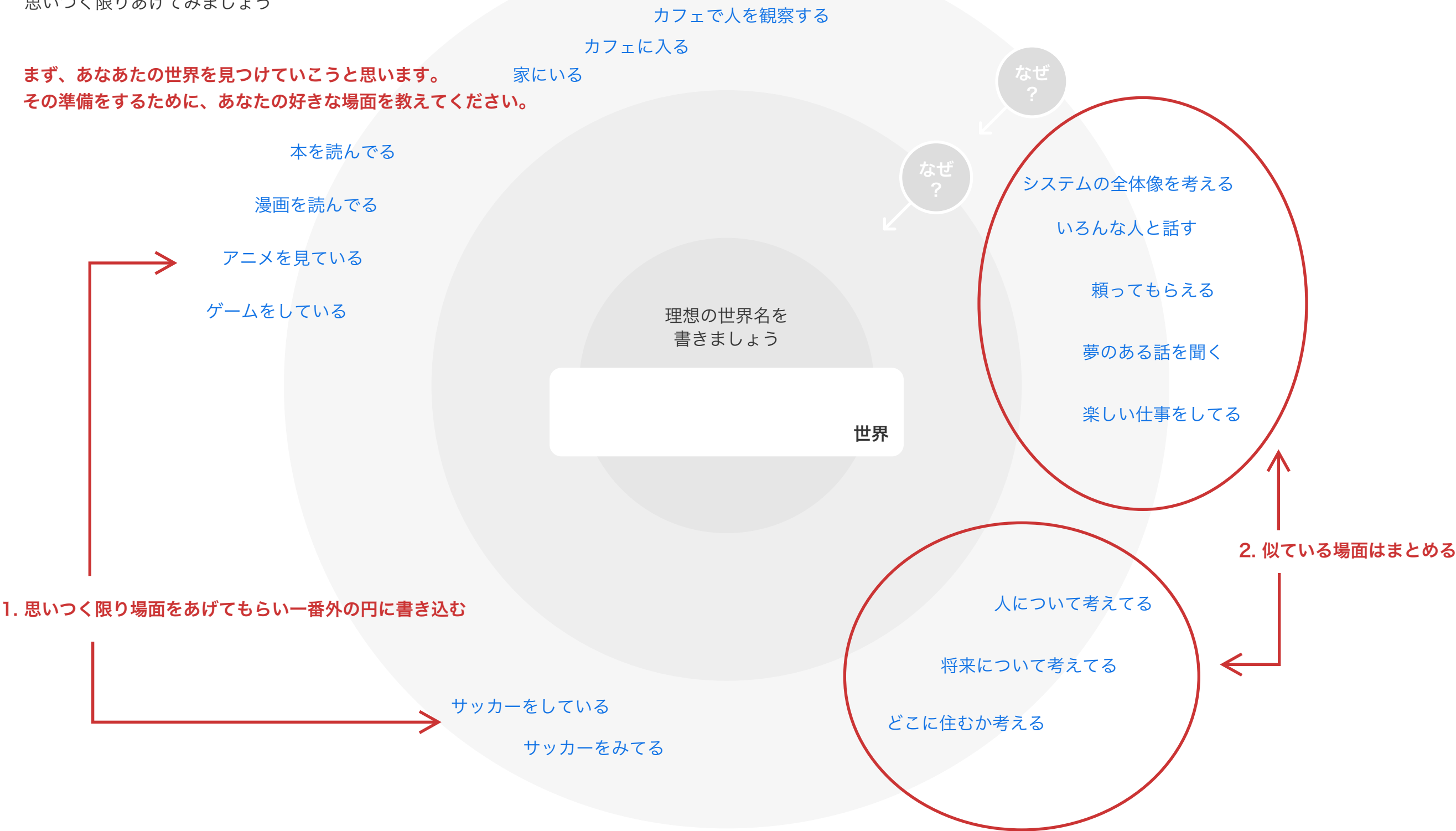
6. 捉える

よく出てくる言葉や、ユニークな言葉を覚えておいてください。
その言葉が、相手の世界や軸を捉えるきっかけになります。
質問の回答以外にも、対話の節々で使う言葉があるはずです。
それを捉えて相手に教えてあげましょう。

あなたの好きで楽しい場面は？

ワクワクしたり楽しくなっている自分をイメージして
思いつく限りあげてみましょう

まず、あなたの世界を見つけていこうと思います。
その準備をするために、あなたの好きな場면을教えてください。



1. 前のページの一番外の円に書いた内容を、異なる分類から選びだしてもらう

自分がいる理想の場面は？

ワクワクして楽しかった自分をイメージしてみてください

漫画を読んでも

2. なぜ「漫画を読んでも」が楽しいのか？を聞き、答えてもらう

なぜ？

娯楽として楽しく知識が増える

3. 繰り返す

なぜ？

新しい可能性を見つけることができる

なぜ？

選択肢が増える

4. 「ワクワクして楽しいから」という答えになったら終了

なぜ？

なぜ？

ワクワクして楽しいから

自分がいる理想の場面は？

ワクワクして楽しかった自分をイメージしてみてください

夢のある話を聞く

5. 左と同じことを選んだ別の分類でも行う
他の分類も満足するまでこの作業を行う

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

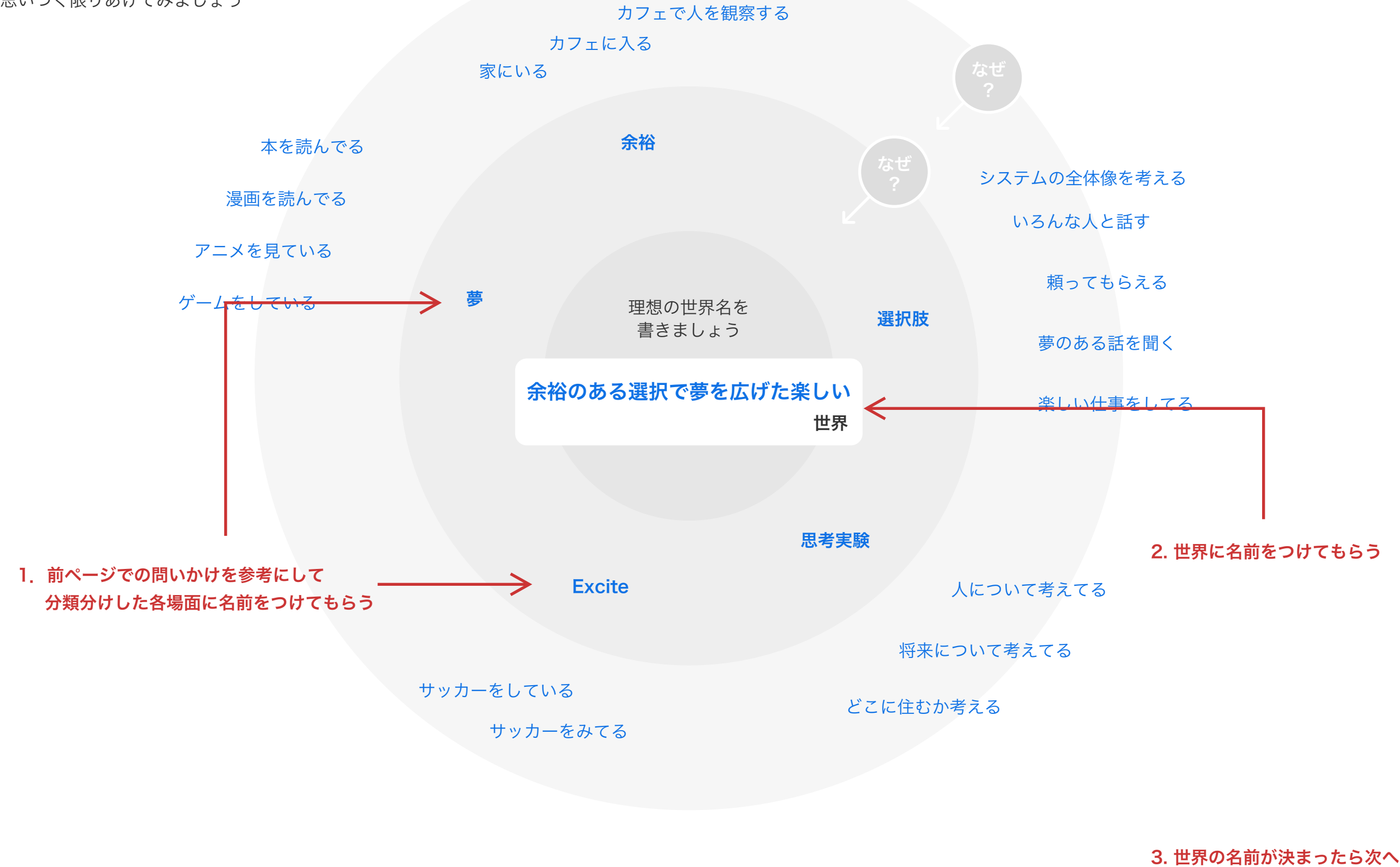
なぜ？

ワクワクして楽しいから

6. 終わったら前のページ（場面を出してもらったページ）に戻る
テキストはこのまま次のページへ

あなたの好きで楽しい場面は？

ワクワクしたり楽しくなっている自分をイメージして
思いつく限りあげてみましょう



1. 世界の名前を書く

→ 余裕のある選択で夢を広げた楽しい世界

とは → どうすれば → 余裕のある選択で夢を広げた楽しい世界 を実現できますか？

2. 世界のイメージを絵で描いてもらう



3. 言葉で世界の説明をしてもらう イラスト: <https://www.ac-illustr.com/main/detail.php?id=263247>

余裕のある選択で夢を広げた楽しい世界 とは、自分が囚われることなく好きなことをやっていて、好きなことを夢見ている世界。また、周りの誰も囚われておらず、好きなことができている。

自分が今までそういう生き方をしていた楽しかった。ルールを引かれて育ってきたけど、それが好きではなかった。自分自身で選んでいきたい。物事を。例えば、受験する先や、医学部を受けたのも自分の意思。うまくいかなかったけど後悔はしないし、したことはない。

道を選んだ先の自分の姿に向かう原動力。モチベーションを自分に課して動いている。自分がそれで楽しいからみんなもそうあってほしい。

4. 世界を実現する方法を聞く 具体的な方法

キーワード

START	囚われていないこと	自由
	情報があること	選択肢
	思考実験をすること	想像
	行動すること	体験

5. 具体的な方法を列挙してもらう
6. 取り組む順に並べ替えてもらう

7. 1語のキーワードに言い換えてもらう

GOAL

どうすれば理想の世界を実現できますか？

1. 中心に世界の名前を書く



2. キーワードを内側の円に時計回りで並べる



3. キーワードの中から対話相手が重要だと思っている
2つの言葉を選んで、さらに深掘りする

想像

想像とは、将来なりそうな自分の姿を繰り返し考えること。例えば、高校の頃にはいろんな想像をしていてどのみちに進んだら自分がどうなっているのか想像していた。自分の場合は医者になろうと思っていたり、研究者とか、エンジニアとか、薬剤師とか、あんまりやりたくはないが営業とか銀行員とかも考えたけど自分の道ではないと思って進まないようにしていた。パティシエもやってみたいと思ったし、パン屋も良いと思った。全部一回想像してどうなるかまで考えた。その時の自分が楽しそうかだけで判断した。営業とか銀行員は上司に怒られている姿が浮かんた。医者は自分が手術を受けた経験からカッコいいと思った。

とは

~~どうすれば~~ →

想像

を実現できますか？

キーワード

START

時間があること

有余

情報があること

知識

考えること

學習

繰り返すこと

擴張

止めること

収束

5. 具体的な方法を列挙してもらう

6. 取り組む順に並べ替えてもらう

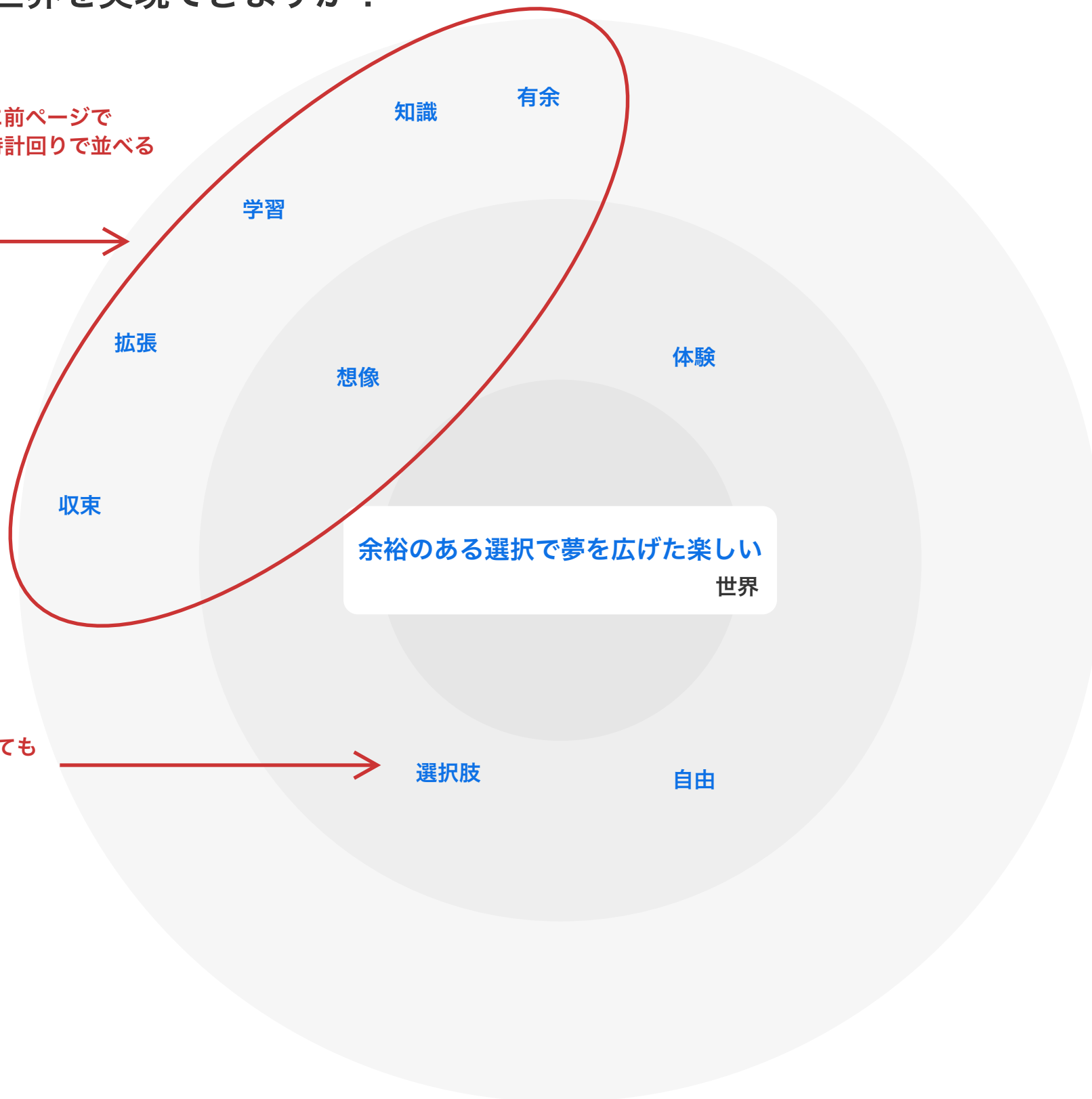
7. 1語のキーワードに言い換えてもらう

GOAL

7. 終わったら前のページに戻る（テキストはこのまま次のページへ）

どうすれば理想の世界を実現できますか？

1. 選んだキーワードを囲うように前ページで
出てきた新しいキーワードを時計回りで並べる

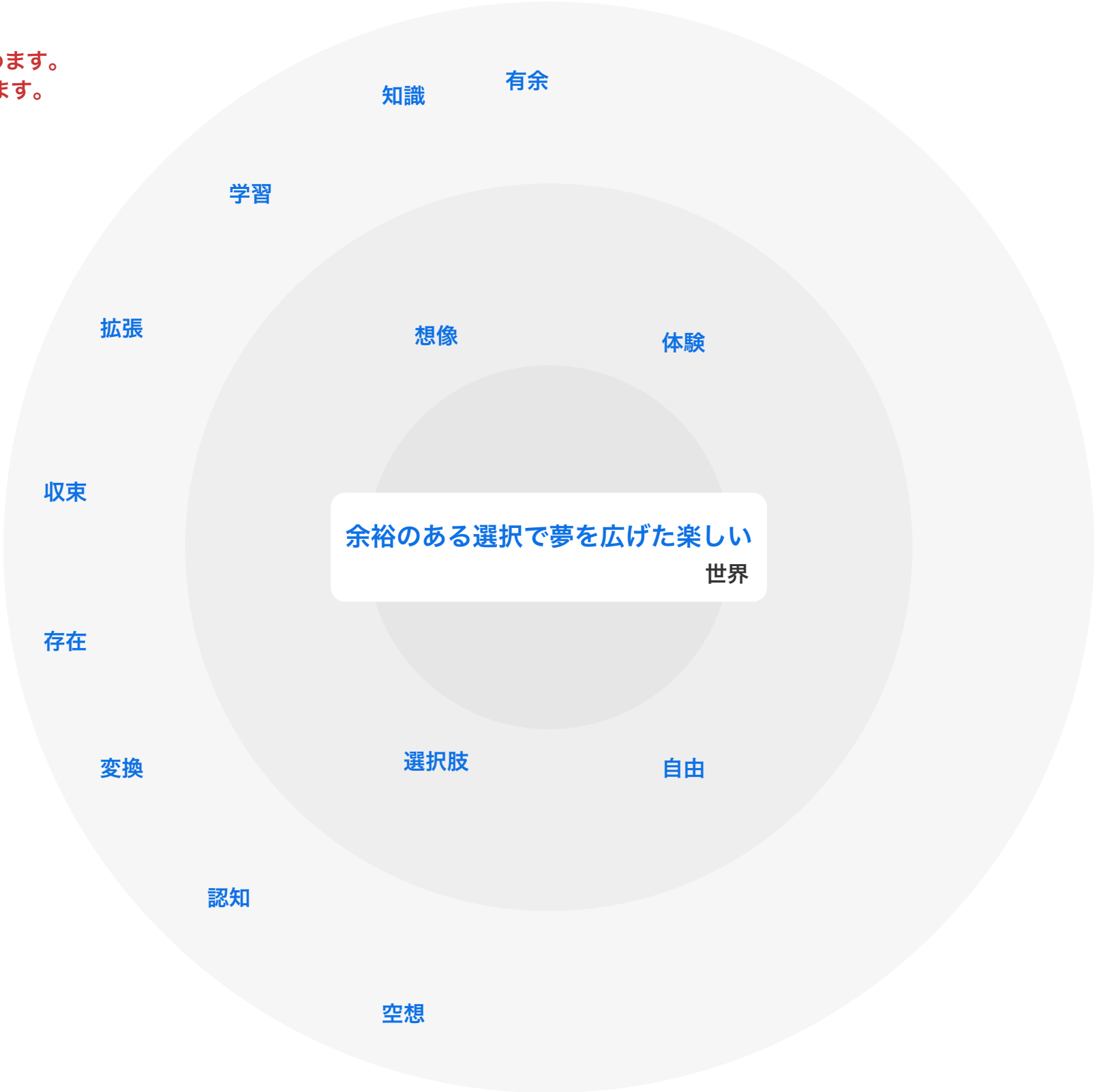


2. もう一つのキーワードについても
前ページと同様のことを行う



どうすれば理想の世界を実現できますか？

2つのキーワードについてまとめます。
集大成のエンディングに向かいます。



あなたの理想の世界へ向かう方法をまとめると、
どんな方法になりますか？

1. 世界の名前を書く

余裕のある選択で夢を広げた楽しい

世界

2. 方法を書く（上の問いの回答）

前のページの「どうすれば理想の世界を実現できますか？」の方法をまとめる

方法： 可能性を広げる思考実験

3. まとめた方法についての説明をもらう

可能性を広げる思考実験 とは、 未来の自分像を思い描くこと。色んな情報を仕入れて描ける将来像を無数に用意すること。将来像が無数であってほしい。少ないとつまらない。可能性がたくさんあることを楽しんでいる。可能性を広げることが大切。

4. 軸を書く（まとめた方法と同じ！）

→ 可能性を広げる思考実験 があなたの軸

自分の軸をふりかえてみましょう

「自分の軸」とは、
あなたが取る行動の道しるべであり、
具体的な方法や考え方のことです。
それは、得意で、やりたくて、楽しいと、
あなたが思っていることです。

「自分の軸」をもとに行動していた過去のエピソードが
きっとあるはずです。

自分の軸を極めることで、
理想の世界に辿り着けます

どうすれば、軸を極められますか？

どうすれば、軸についてもっと深く学べますか？

どうすれば、軸を仕事や生活でもっと活用できますか？

どうすれば、軸を他の人に使える形にできますか？

良い体験と思ったら、
「いいね！」「コメント」をお願いしてください。

「シェア」では、
誰でもパートナーになれるような資料を用意しているので、
自由にご利用ください。

Graphy Dialog

世界と軸をみつける対話

♥ いいね！ #Graphy

いいね！と思ったら、写真をとって
Twitter / Instagram に
#Graphy のハッシュタグを投稿をお願いします。

💬 コメント @GraphyComu

Graphy Dialog をもっと良いものにするために、
Twitter (@GraphyComu) に、
リプライかDMでコメントを送ってください。

🔗 シェア

この体験を他の人にも伝えたいと思ったら、こちらのPDFを使ってください。

※個人利用・商用利用可能ですが、サブライセンスは不可です。

<https://github.com/sikmi/graphy-dialog/blob/master/graphy-dialog-note.pdf>

<https://github.com/sikmi/graphy-dialog/blob/master/graphy-dialog-book.pdf>



しくみ製作所

しくみ製作所株式会社

<https://sikmi.com>