

Graphy Dialog

世界と軸を見つける対話

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。

世界を再発見する心構え

世界を再発見するために、次のことを守ってください。

1. 素直になる

自分に正直になりましょう。
あなたは思ったことを素直に表現してください。

2. 信頼する

再発見を手伝ってくれるパートナーを信頼しましょう。
あなたの答えは少しズれているかもしれません。
そんなときはパートナーが教えてくれます。

3. 考える

答えを出すことに時間がかかっても、
間違っているように見えても大丈夫です。
しっかり考えることが大切です。
沈黙や間違いを恐れないでください。

4. 伝える

大事なのはあなた自身を正確に表現することです。
表現するには伝えることが大切です。
あなたらしい、自分の言葉を選んでください。

5. 確認する

ときには答えに迷うことがあるかもしれません。
うまく表現できているか心配だったら、
パートナーに聞いて確認してみましょう。

6. ゆっくりする

少し時間はかかりますが、焦らずゆっくりやりましょう。
気軽に、リラックスして話してください。

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



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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

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

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

なぜ？

ワクワクして楽しいから

とは



どうすれば

を実現できますか？

具体的な方法

キーワード

START

GOAL

とは、

どうすれば理想の世界を実現できますか？



世界

とは

とは、



どうすれば

を実現できますか？

具体的な方法

キーワード

START



GOAL

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？

世界



方法：



とは、

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？

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>