

STEP6

## 自己肯定感を上げるワーク1

### ⌚ 不本意な現状

①今起きている不本意な現状は何ですか？あなたはどんな態度や行動を取っていますか？

- ・自分よりも専門性が高い人がいると負けてしまう。
- ・完璧であり、専門領域の中でも一番でなければいけない。
- ・専門領域を完璧に持っていない領域だと、周りや、インターネット上で周りから批判されるのが怖い。（SNSでも同じような事）。
- ・知識を身に付けないでアウトプットが怖い。自分の主張を批判されるのが、怖い。
- ・完璧でないと進めない
- ・自分の文脈を伝えると、過去を否定されるのが怖い

本当は取りたい行動

②本当はどんな行動を取った方がいいと思っていますか？

- ・自分の主張を伝える
- ・少しずつ勉強しながら、自分の主張を積み上げていく
- ・毎日ちょっとでもいいから、主張をする
- ・インターネット上で主張を伝えた後に、削除をしない

行動して失敗したとしても得られるもの

③「本当は取りたい行動」の結果がどうあれ、その行動によって得られることは何ですか？

- ・主張が積み上がり、続ける事で詳しくなる
- ・主張がインターネット上にて積み上がり、成果が出る
- ・1つ挑戦をした実績があるので、もっと挑戦ができる
- ・主張をする事で、自分のサイトからの繋がりを得る

✨ 望んでいる未来 ✨

④「本当は取りたい行動」を取ることで、どんな未来を創っていきたいですか？

- ・自分の文脈で主張が出来ていて、それを自分の事業としたい
- ・人生の時間を自分のやりたい事の事業に100%使いたい
- ・過去の自分みたいな人を、1人キッカケができるようになりたい
- ・今までやったことのない仕事が出来る
- ・同じカテゴリと業種で続ける事で、積み上がる
- ・実績を作る事で、より高いレベルの人と付き合える

恐れていること

⑤「本当は取りたい行動」を取ることによって起きてほしくない恐れていることはなんですか？

- ・経験値が浅い内容には、自分の主張を否定される事
- ・先駆者やエビデンスの確証がない事は、主張をしづらい

- ・主張をした後に、完璧でないと気になって消したり、修正をしたりしたくなる。ずっと気になる。
- ・間違っていて、突っ込まれたら嫌だな。SNSで嘘だと書かれるのが嫌だとか。

恐れを生み出している思い込み

#### ⑥「恐れていること」の根底にはどんな思い込みがありますか？（～べき、～でなければいけない）

- ・完璧で突っ込み所がなく、先駆者でなければならない。突っ込み所がない事。
- ・完璧でなければいけない
- ・あらゆる可能性を検討しなければいけない
- ・自分のアイディアが普通、平凡ではいけない

※「【補足資料】SF資質まとめ」内の「8. 思い込み/こだわりポイント」を参考にしてください

💀 なってほしくない未来💀

#### ⑦このままの状態が続くとどうなってしまうと思いますか？

- ・自分よりも専門性が高い人がいると負けてしまう。
- ・完璧であり、専門領域の中でも一番でなければならない。
- ・専門領域を完璧に持っていない領域だと、周りや、インターネット上で周りから批判されるのが怖い。（SNSでも同じような事）。
- ・知識を身に付けないでアウトプットが怖い。自分の主張を批判されるのが、怖い。
- ・完璧でないと進めない
- ・自分の文脈を伝えると、過去を否定されるのが怖い

## 自己肯定感を上げるワーク2

### 1. ⑥の恐れを生み出している思い込みは、過去のどんな体験から生まれていますか？（高校生以前の体験がベストです）

---

※モチベーショングラフやネガティブ体験まとめを参考にしてください

#### 【中学2年生】

学校の成績が上がらない為、毎年塾を変更させられて、中学2年生までに5回いかされる。

通っては、成績が上がらないからと親が塾を変更させる。

流石に自分も、もう頑張ってもだめなんじゃないかと思い始める。

周りの授業を1回聞いただけで、成績がいい人と比べるようになり、元々頭が悪い遺伝なんじゃないかと考え始める。

おじいちゃんからは、この成績は東後家の成績じゃないと言われる。確かに200番中190番ぐらいでした。

## 2. 当時自分はどんなことを感じましたか？

---

- ・頑張っても、優秀にならないんじゃないだろうか
- ・何をやっても自信がなくなってしまい、挑戦もしなくなってしまう
- ・自分の主張が全て間違っているかもしれないと思い込む
- ・他の人と比べて、自信がなくなってしまう

## 3. その経験から自分はどんな思い込みを手に入れましたか？

---

- ・自分の基礎能力や記憶力などはかなり低いんじゃないだろうか。
- ・能力が優秀ではない
- ・何をやっても、うまく出来ないんじゃないだろうか。

## 4. 仮にその思い込みが本当じゃないとしたら、その証拠は何でしょうか？あなたの具体的な経験から思い込みをくつがえす証拠がみつかるのがベストです。できるだけ多く書き出してください。

---

- ・高校時代にWeb制作をして、プロに近しいぐらいの技術は独学で習得できた。集客も出来て、数万人のアクセス数になった。
- ・就職をして、Webデザイナーにもなって、そこそこやる事が出来た。
- ・独立して、Webディレクターの業界の中ではかなり上位に入る技術を持っている
- ・AIで開発をして、エンジニアの方がいないでも、機械学習などの複雑なロジックを実装できた
- ・やった事がない開発ディレクターをする事も、書籍をたくさん読んとする事ができた。
- ・目的が正しくあれば、本を100冊読んで知識を高めて、実行に移す事も出来るので学習欲は高い
- ・税金のスクールに通い、会社のBSとPLを学んで、本もたくさん読み、金融機関の資金調達のプロの方に、戦略を立てて説明をして、資金調達の方から6回資金調達をした
- ・不動産賃貸業もスクールに3つ通い、書籍を100冊読んで、3年間で7軒購入し、失敗を最大限減らして、軌道に載せた
- ・親戚では国立大学の人ともいるが、親戚の中で1番勉強が出来なかったけど、親戚の中で1番お金を稼げた

## 5. その経験から本当に学ぶべき教訓があるとしたらなんですか？

---

- ・学生の時に、勉強に熱心に出来なかつたのは、勉強をする目的が明確ではなかつたから。明確に目的があると、学習欲があるので、達成できる  
大人の周りを見ても、勉強をしても公務員になっている家系だったので、つまらなそだなと思っていた事。目的をしつかり明確に作れれば良かった
- ・学校の勉強だけではなく、自分が私のように1つ、Web制作とか得意な事があつたら、その得意な事を徹底的に伸ばす所に

集中する事で、人より優れる事が出来る

- ・みんなが出来る事ではなく、ニッチな事でも自分に1つ得意領域があればいい。

## 6. もし他の人がその体験をしていたら何と声をかけますか？

---

・学校の勉強や運動とかで評価されなくても、その他の定量化出来なくてもいいので、1つ得意な事があれば、それを伸ばして職業にしたら良いと伝える。

・もし仮に、勉強とか運動とかがどうしても集中して出来ない場合、インターネット業だと、そういった学歴社会も少ないので、まずは、遊んで見るのを提案する。

## 7. これからの自分はその過去の経験から学んで、どう生きたいですか？

---

・学校の勉強はだめだったけど、それだけで人の人生は決まらない。

・みんなと競争をせずに、自分で、得意な領域を1つ持っているだけで、生きていけるので出来るだけ、得意な領域を成長させる、