

Funスタマスタ—コーチング

第2回

テーマ：あり方の整え方

本編の前に、、、

Q1. あなたは何のためにあり方を整えますか？

Q2. どうなったらあり方が整ったとわかりますか？

シンキングタイム： 3分

あなたは何のためにあり方を整えますか？

コミュニティの参加者をサポートする
運営メンバーとして、
良い影響を与えられるリーダーになる



コミュニケーションをする目的は？

相手のことを理解すること！！

質問



確認

前回の復習



言葉の定義の裏には、

様々な背景、経験、欲求、環境
などからできた信念や思い込みが
隠れており、
行動や反応に影響をしている。

人によって同じ言葉ひとつ取っても
意味づけが千差万別で全然違う。

=グローバルビリーフ

前回の復習

こんなことはありませんか・・・？

- ・ 何回言っても相手が納得してくれない、、
- ・ お願いしたのに違う結果になった、、
- ・ 相手の一言でイラっとした、、

★人間関係の悩みの種は、
グローバルビリーフによって
見方が歪んでしまいうのが多くのパターンです

あり方（自分の状態）が大切

＜ステップ① 自分を知る＞

自分がどんな価値観やフィルターを持っているのかを知る

＜ステップ② あり方を整える＞

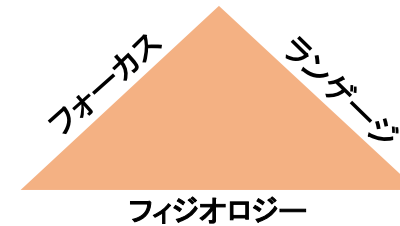
コミュニケーションをする上で望ましい「あり方」に整える

＜ステップ③ トライ＆プラクティクス＞

実際の会話に活かす為に練習して知っている → できる状態にする

あり方（自分の状態）を整えよう

自分の感情や状態を作っている三要素：トライアド



- ① フォーカス（意識の焦点）・・・イメージ、意識、信念、思い込み、考え
- ② ランゲージ（使う言葉）・・・使っている言葉、表現、意味づけ、口癖
- ③ フィジオロジー（体の使い方）・・・姿勢、呼吸、声のトーン、健康状態

未来へのギフト(課題)

Q3. 今までの人生の中で、この人すごいなと思った人は誰ですか？

Q4. その人のどんなところがすごいと思いましたか？

Q5. どんなグローバルビリーフができそうですか？
(例: 人って〇〇なこともできるんだ、人って〇〇な存在だ)

シンキングタイム: 5分

気づき、学び、感想 をシェアしましょう

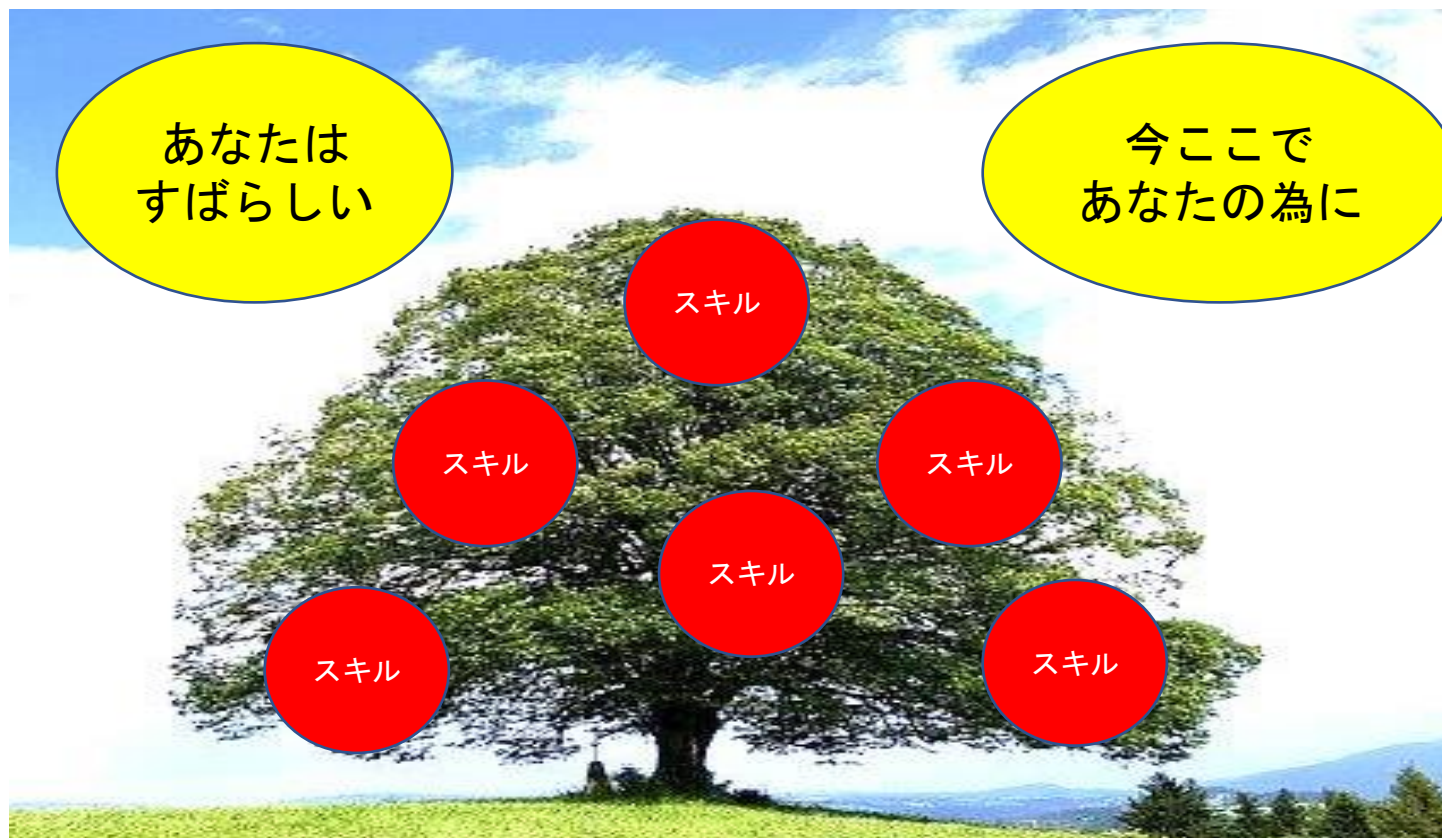
シェアタイム： 20分

ファンスタ的あり方～人とは～



- ・ 強いもの
- ・ 愛そのもの
- ・ 自分で問題を解決できる
- ・ 無限の可能性を秘めている

良い影響を与えられるリーダーの木



あり方を整える



強いもの

愛そのもの

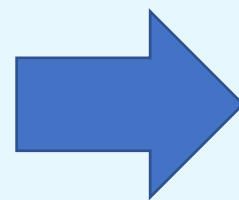
自分で問題
解決できる

無限の
可能性を
秘めている

ファンスタ的4つのあり方を育てていく方法

- 事例や証拠を集める
- 実際に体験する

あなたは素晴らしい
今ここであなたのために



確信 & 体現



Q6

(4つのグローバルビリーフの内1つを選んで)
ファンスタ的あり方を人に伝える時、
どのような理由を添えて、説明しますか？

人って□□なんだよ！なぜなら○○だから！

事例や自分が体験したストーリーから理由を考えてみましょう！

例) 人とは強い！なぜなら大災害にあっても、困難の中で支え合って生きていた

シンキングタイム： 5分

ファンスタ的4つのあり方を深く考える

あなたは素晴らしい
今ここであなたの為に

人は強いもの

環境や信念によって遺伝子のスイッチをON/OFFさせ環境に適用できる
(エピジェネティクス)

どんな状況にいても、復活できる(自分自身の経験)

人は愛そのもの

必ずプラスの目的を持っている(目的論)

1人では生きれないので、役に立ちたいという本能がある(共同体感覚)

人は自分で問題を解決できる

最終的に判断・行動するのは自分(課題の分離/自分のタスク)

これまでも問題を解決してきたから今の自分がある(成長に目を向ける)

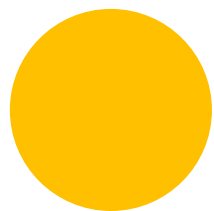
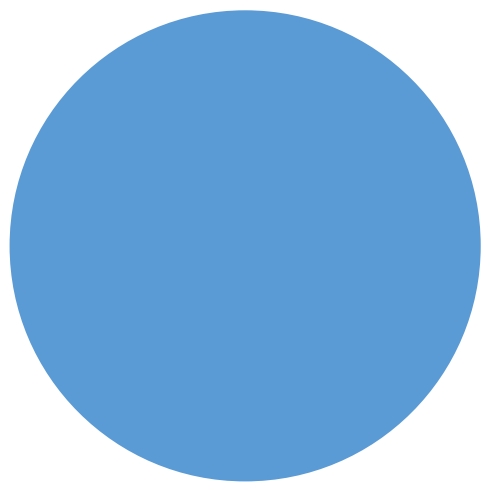
人は無限の可能性を持っている

必要な能力やリソースはすでに持っているので発揮しよう(占星術)

天才と脳の構造は同じ、徹底的に真似すれば必ずできる(アインシュタイン)

気づき、学び、感想 をシェアしましょう

シェアタイム： 20分



【次回テーマ】

ケージとの付き合い方