

ビジョナリーブランディング・アカデミー

「魂源を解放する」

ワークシート4

年月日()

氏名:

父	母
兄	弟
姉	妹
祖母	祖父
伯母	伯父
叔母	叔父
舅	姨
曾祖母	曾祖父
曾伯母	曾伯父
曾叔母	曾叔父
曾舅	曾姨

ワーク① 役割と目的

相手のアイデンティティー(立場、役割)と目的を理解することで、関係性を築く準備ができます。ここでは、あなたの身近な人や最近知り合った人の名前を記入して、その人の置かれている 立場や求められている役割を想像してみましょう。そのあとに、その人の目的やあなたに期待していることは何か？を考えて右欄に記録してみましょう。

相手の名前	立場・役割	目的・あなたに期待していること
例: 田中さん	立場: 会社の上司 役割: 売上4%増、家族を養う	あなたに～～して欲しい こんな行動を期待している
須藤さん	立場: 会社の社長 役割: 会社を存続成長 家族を養う	・ 営業成績をおいて 活躍してほしい ・ 営業部をおいて良い活動をしてほしい
飯田くん	・ 先輩 技術者 ・ 営業部で上げ、リフォーム ・ 事業など確立 ・ 家族を養う	・ より良い形で営業の 仕事をしてほしい ・ うまく行って会社が盛り返る ように
片岡さん	・ 部下 ・ 営業部の Hope ・ 新しい店をたてる	・ うまく前に進んでほしい ・ 仕事がうまくいってほしい
父	・ 父 おじいさん ・ 見守る 一生懸命 生きろ	・ 尊んでほしい ・ 自分を尊重してほしい
福井さん	・ テニスの友人 ・ いつも楽しくおしゃべり 時間をもたない	・ 一緒に楽しい時間を すごしてほしい ・ 誰からの人生を 過す友達
姉	・ 姉 ・ 兄弟の中で長女として 家のことを考える うまい子が家	・ 可愛い妹 いてほしい ・ 姉に教わってほしい ・ 共感してほしい

ワーク② 私は何者なのか？

あなた自身のアイデンティティーを確認する為に「私は～～である」という意味の文章を 10 個 書き出して
みましょう。「私は医者である」、「私は料理が得意だ」、「私は足が速い」など、名詞 や形容詞を自由に
使って OK です。「～である」という語尾でなくてもよいので、自分を表していると感じる表現を自由に書き
てみてください。

1) アイデンティティーを表現する(7分)

私は～～～である。 私は キャリアウーマン、ビジネスマン、である。	順位
私は 住宅の営業 である	1
私は 母 である	
私は 娘 である	
私は 料理を する人が 得意だ	
私は 明るく 楽しい人だ	2
私は 絵や デザイン について よく 知っている。	
私は 字を 書くことが 得意だ	
私は 人と 朗らかに 話せる	3
私は 仕事 情熱 をもって 働く	
私は 住宅ローン、その スキルを 誇れる	

10 個書けた方は「どれが一番、いまの自分を表現できているか？」という感覚で順位を決め、右の欄に1
位～10 位まで数字を記入してください。

メモ: 自分を表現してみて気づいたこと、感じたこと

自分の得意とする。 自信が持てる部分で

2) 他者から見た自分(8分)

アイデンティティーには国家、民族、所属する組織、役割、性別、考え方(思想・哲学・宗教)、存在意義など、あなたの中にある様々な価値観が反映されています。「私は何者なのか?」を知る為に、今度は他人から見える自分の姿について書き出してみましょう。知らない、分からない場合は、「こう見えているだろう」という想像を記入してください。

あなたのパートナーは、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

いません。

あなたの親友は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

いつも一緒にいて楽しい。 気通じ。 信頼できる

あなたの友人は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

しっかりしている。 頼もしい、 楽しい。 明子くみ子

あなたの知り合いは、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

いつも 元気な 明子、 しっかりしている。

あなたの～は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

息子は 女子として 育つけれど 男子 人間
ほう子といけい いつも 自分のこと 大事に思っている人

あなたの～は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

母 頼りにしている。 何でもできる
姉。 大好きな妹。 一番信頼している。

あなたの父親は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

自分について 言うことは 最近では 頼りにする

あなたの母親は、あなたのことをどんな人間だと見ていますか?

いつも 私と 気があっている 頼りにしている

(5事)

お子部分 すぐできる。 信頼できる。

情にあつく。 優柔不断なところがある
頑張っている人。

3) 私が望む姿(8分)

自分が思うアイデンティティーと他者の目に映るあなたの姿について書き出してみ、何を感じたでしょうか？ 自分の存在について、あなたは、周りの人からどんな風に見られたいですか？ あるいは、どんな風に見られたくないのでしょうか？

どんなに些細なことでも構いませんので、自分の内面にある願いを記録してみてください。

私は〜〜〜見られたい。	順位
私は 頼りにする存在だと 見られたい	1
信頼 できる人	3
一緒にいて 幸せだと感じられる人	2
仕事の できる人 品の よい人	4
ハイセンスで 素敵	5
思いやりがある人	6

私は〜〜〜見られたくない。	順位
私は 信用できない人	2
仕事 が できない人	3
疑わしい人 等	5
感情的な人	4
自信のない人	1
人に知られたい姿を	6

どちらも書けた方は、それぞれの優先順位を1〜6まで振り分けてみましょう。

4) モデルと自画像(4分)

先程記録した「○○のように見られたい／見られたくない」のなかには、「誰々のようになりたい／誰々のようにはなりたくない」が隠されています。

例えば、母親が一方的にしゃべってばかりで自分の話を聞いてくれなかったので「あの母のようにはなりたくない」という想いが潜在化して、自分のアイデンティティーとなっている場合があります。あるいは、父親がとても頼りになる人だったので、「自分も父のようになりたい」と願って、いまの在り方に影響を与えている例もあります。

あなたの場合、一番「見られたくない／見られたい」ものは何だったでしょうか？先程のリストを優先順位1番から順に読み直して、なぜそう願うようになったのか？を思い返してみましょう。

一番「こう見られたい／見られたくない」という姿は？

- ・ 頼りにほろろ
- ・ 自信のない人

その裏にある「誰のようにはなりたくない／なりたい」の人物は誰ですか？

- ・ 会社の先輩に、4世の人からいじめられるように
なつた時に、すぐおどろいてもらい、相手にのりめく
いってくれた姿が、とても印象的だった。
- ・ 引越した主人

なぜ、そう願うようになったのでしょうか？(原体験について)

- ・ 頼りにほろろ

課題

5) 行動への影響(6分)

- ・頼られてい
- ・信頼されてい
- ・ぶろと思われてい

あなたの「○○のように見られたい／見られたくない」という内面の決断は、日常の行動にも影響を与えています。「美しく見られたい」意識が強い人は、飲食より洋服にお金を費やす傾向にありますし、「弱い人だと見られたくない」人は仕事を1人で頑張ってしまう、仲間がいても助けを求めない傾向にあります。

あなたの生活のなかで「○○のように見られたい／見られたくない」という想いが影響を与えている点は何でしょうか？記録してみましょう。

項目	記入欄
仕事の進め方	おりの状況を見ながら、良いか悪いかの判断をする。 頼られてい、頑張ってい
人に何かを頼む際	いやられないか 顔色を伺う。 頼みづい、タイミングを考へる。 自分がやる方が早いのかも。
他者への態度	強い強がって ためらい。 頑張りすぎ、エラいと思われ、 安うけ合い、い、強く思われ。
お金の使い道	美容院、エステ、 テニス、ゴルフ、自分にかける、きれいに若く保ちたい。 (上質、センスの良い物)
コミュニケーションの取り方	明るく、好め、花やみに。 必要以上に、(受身) ところからあり、 安心感。
人間関係	希薄、特に会社は微妙。 仲間を 近づきたいけど、ぶろ、 ニ、広く浅くにかかっている、 もっと深くかかっていたいが、恐怖い。

ワーク③ 家庭環境と自己認識

～10才

1) 幼少期の家庭環境(人物相関図)を描いてみてください。(2分)

両親と姉、私、弟と5人で、一軒家に住んでいた。
 小工の家だけ、床の間のあそび具や和室があった。
 姉は、年が近く、いつも一緒に遊んでいた。
 兄っくに感じていた。弟とは一緒にいて可愛く思っていた。

2) コミュニケーションの深さ(2分)

家族、親族の間でのコミュニケーションの深さはどうだったでしょうか？ 次の例を参考に、それぞれのLvを記録してみましょう。

相手から私へ

幼少期、相手が私に対してコミュニケーションを取るとき、

Lv1 「あしなさい」「こうしなさい」と結論や思考だけを伝えていた Lv2 感情や気分も含めてアウトプットしていた

Lv3 その背景や理由についても説明してくれていた

Lv4 私が理解できるように質問してイメージさせてくれた

	母→私	父→私	兄弟・姉妹→私	親戚→私
Lv	1	1	2	1
	友達→私	先生→私	いとこ→私	祖父母→私
Lv	3	1	1	1

私や兄、親友の家の家にずっと遊び、リコーダーが大好きで、旅行に連れて行ってもらった。姉からは、私がいやが子とをされるの、とても嫌だったけど、一緒にいて、気持ちも楽だった。

私から相手へ

私が相手に対してコミュニケーションを取るとき、

Lv1 頭に浮かんだ考えや結論だけを伝えていた

Lv2 感情や気分も含めてアウトプットしていた

Lv3 その背景や理由についても説明していた

Lv4 相手が理解できるように質問を通してイメージさせていた

	私→母	私→父	私→兄弟・姉妹	私→親戚
Lv	3	2	3	1
	私→友達	私→先生	私→いとこ	私→祖父母
Lv	3	3	1	1

親友と作れた。

ヒラ、タリッ、ミエコ

- 競って、
 ・ 良い結果を残したい
 ・ がんばらなさいと存在が...
 ・ 甘えられたい
 ・ ほめられたい

3) 相互の存在意義 (10 分)

幼少期から学生時代 (18 歳頃まで) を思い浮かべたとき、母親から見たあなたは、どんな存在 だったの でしょうか? 「長男・長女だから」と兄弟・姉妹の面倒をみる責任を負わされる人もい れば、「自分が叶え られなかった夢を代わりに叶えてくれる存在」として育てられた人もいます。

幼少期の家庭環境に居た人 (兄弟・姉妹、祖父母、親戚など) の目から見た、当時の自分自身の 存在 (役割、性格、意味、価値など) について記録してみましょう。(後半は、その逆です)

父親にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

姉がいつも父といいたので 「アツム 話さないで」と 見守る

これい子 感じがした、が グメとか 決めたら 強かった

母親にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

手がかからず、いつもほめられ 私の存在と喜び、手がかかる、 肯定してくれる。 グメ と言われたから

姉にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

姉に 言いたいこと 言う、命令して良い、 手伝い 教えてあげる、可愛い 妹

弟にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

一緒にいて 安心できる、遊びを誘ってくれる

親友

父親にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

とにかく 楽しい、お母さん と言いたがる

1人っ子だから、おもしろいから、一緒にいてほめ、

先生にとって、あなたはどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

明るくて しゃべって しゃべりもの、 のびれて いた、音楽

あなたにとって、父親はどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

とっさにいい、姉が一緒にいるので、お母さん、話さない、 怖い、何かいって怒られる

9 Copyright © 2023laviecentans INC.

あなたにとって、母親はどんな存在 (役割、性格、意味、価値) でしたか?

とにかく 私を 受け入れてくれる人、お母さん

ほめられてたので、いつも 姉より 良い結果を残したいと 思う

姉
あなたにとって、()はどんな存在(役割、性格、意味、価値)でしたか？

いつもいじめられていて いやな思いばかり。 でも 先生に

素敵な人 を 始めの人 だから。 いやなのに 優しく
ついていく。

あなたにとって、()はどんな存在(役割、性格、意味、価値)でしたか？

お互い、同等 一緒にいて 本音で 話せる。

サッパ - に 行って 一人で 離れる。

あなたにとって、()はどんな存在(役割、性格、意味、価値)でしたか？

一緒にいるのが みみり前。 二人でいると 何かを 感じれる。

先生
あなたにとって、()はどんな存在(役割、性格、意味、価値)でしたか？

認められた。 言葉で 伝えてくれる人
→ それ 認めてくれた。

ワーク④ 個人の経験・体験

人は成功よりも失敗に学ぶことの方が多い生き物です。これまでの人生で体験したネガティブなできごと(失敗、間違い、苦痛、危機、限界、挫折、絶望)を思い浮かべてみましょう。例えば私の場合なら、見捨てられた幼少期、中学校でのいじめ、初めての失恋、大型案件の失注、ライブドア事件、仲間の裏切りなど、数え上げればキリがありません(苦笑)

それらの体験のうち、あなたの人生における試練トップ3のタイトルを記入してください。

1) 人生の試練トップ3(2分)

1位	息子の不登校
2位	離婚
3位	会社の中の人間関係の急変(いじめ)

2) 困難がもたらす価値(6分)

あなたが「人生の試練」から得た教訓や、その体験がもたらしてくれた恩恵・メリットを、試練1つにつき、

3つ書き出してみましょう。

	試練・困難	恩恵・メリット
例	中学時代のいじめ	忍耐力が身についた
		相手の気持ちを考えるようになった
		人の孤独に共感できる

	試練・困難	恩恵・メリット
1位	息子の不登校	子供共の生き方や意見を見ることができた。 子供のようになった。
		二人のかけがえのない時間 絆をもった。親子関係は「かぎらず」 良かった。
		自分を強くしてくれた。苦労した。
2位	離婚 嫁	ワーキングマザーとして成功。決断の力変えた。
		生き方や知識を身に入れた。
		相手の立場を考慮するようになった。
3位	人間関係	仕事のアリ方が変わった。
		身方になってくれるようになった。

先程記入していただいた「人生の試練」に身を置いていた当時、あなたは自分自身のことを「私は、どんな存在(役割・性格・意味・価値)だ」と認識していましたか？

	試練・困難	私は、こんな存在だ
1位	息子	毒親。とり返しのつかないことに 私がいなくなれば良くなっていくのか 消えていなくなりたい。 2009年 ごろ
2位	離婚	はじめ、 信用していたけど、私以外と 頼り姿にほろ然 1997年
3位	人間関係	何をやってもみんな目に合う。 うさばれのお母さん。 理解できないお母さん 2019~2022 がごろ

④ 隠されたメリット(4分)

「自分は、こんな存在だ」と認識することによって、どんなメリットがあったのでしょうか？ 例えば

- ・その状況を受け入れることができた
- ・自分を納得させることに役立った
- ・世間と折り合いをつけられた など

その自己認識を選択することで得られたであろうメリットを書いてみましょう。

こんな存在だと思えば	こんな気持ちになれた、など
どんな親でも子供は選べない。 毒親と知れば、そんなことを さらに良くなる	視界開けた。私なんか 私のやり方を直そう。 あの子を認めよう。 いよくおに あが子供共のてめめ しれたい。 守りたい この子を守りたい
つらく 暗く 悩んでいた けど、受身でいることに 気づく	私は自由もあり、 つらく 苦しいけど 前を向くしかない！
合戦で、強く出ている 存在を変えよう	ぶっ飛ばす、そうにして やるべく 当たり前 かわり 方に

緑は他の方の意見.

もっと掘り下げて考える. 強い項にフォーカスしてみる.

自分の宇宙(Personal Universe)を把握する為に、次の項目に沿って自分の内面を整理し直してみよう。(これまでのワークで書き出した内容を振り返りながら記入してみてください)

項目	記入欄
アイデンティティー (私はこんな存在)	めんどうな子 ・良い母にならなければ、常に尚上心をもって ・頑張っている子。努力する ・人と英々仲良く おだやかに 過す ・枠組みの中で。強い自分 ・私は悪くない。前に向く人生。
アイデンティティーを 形成した要因・背景 日常	・離婚後、一人で息子を一人前に ・絶対に育てみせろと息づいた ・全所 ・女性として 息子として 否定された。 ・頑張る = 上に立つ。出世地位に ・重きを置いて人に ・見せろとされた。
そのIDを成立させる為に 必要な登場人物・役割 祖母の妹 父の弟夫婦 お嬢様 お嬢様	・息子 (父親がいなかった) ・会社の人達。下人。 ・両親。姉。
そのIDを選択する メリット・恩恵 顔色(空見) 我慢強い 頑張り屋 わかっている。	・「母」いう生き方は私 そのもの ・私の生き証人。 ・自分が強くありたい。→ 家族外を ・より良い関係が できる。幸せにしたい。 ・これ 良い結果を および 取に行く

13 Copyright © 2023laviecentans INC.

協力の 構図 が 生まれる

ワーク⑥ 魂の願いに応える(10分)

人生を勝ちたい、になっている。

自分のアイデンティティーを形成した要因の中でも、いちばん影響の大きかった出来事をひとつ選び、その件に関して「事実」と「自分の解析・解釈」に分けて記録してみてください。

事実	自分の解析・解釈
離婚して子供を一人で育てるようになった。その上不登校になった。	頑張るには限界があるんじゃないか？ 思いだけでどうにもならないのか？ 絶対に子供が辛い人生にさせない。経済的にも

そのときの自分の気持ちや感情を思い出しながら記録してみてください。 女は弱いから弟に出る言って。辛い子屈辱。

問い	記入欄
そのとき本当はどうして欲しかったですか？	親には精一杯思いをたくさんして すごい良い人生を息子に提供してあげたいと 誰一人わかってもらえなかった。子供にも私が どう考えているかをわかってもらいたかった。姉はなんで も押し付けてくる。私の本当の心の部分をわかって あげて。大切な子供と二人でつづけていってほしいから。 私を尊重してほしいから。愛情を注いでほしいから。 主人が俺を支えるから大丈夫。 二人の子供だから俺も助かるよと言ってくれたから。
相手になんと言ってもらいたかったですか？	二人の子供で二人で生きていくと決意して 俺も一緒に お互いがゼロからのスタートでいい お互いの家族を大切に生きていこう。
あなたは、相手に何を伝えたかったですか？	二人で楽しく暖かい家庭を 作りたいから。子供をたくさん育てたいから みたい。良からでいいとわかって 合意家庭を築きたいから。

俺を中心に子供たちを二人で
守りたいから。私が良い母だと言っ
て私を受け止めてほしいから。ほしい
私がいいるからやっさい子。