

『美点発見』

1. 「美点発見」のワークとは

「美点発見」は、夫婦、親子、職場といった特定の人間関係に悩んでいるときに、お勧めのワークです。

美点とは、いいところ・優れているところ・長所のことです。

美点は、どんな人にも必ずあります。

「美点発見」のワークは、文字通り相手の美点を出来るだけ多く発見し、シートに書いていきます。

2. 「美点発見」の特徴

(1) 「美点発見」と「ほめる」とは違います。

「美点発見」には上とか下という区別はありませんが、「ほめる」という行為には、どこかで相手の上に立って話しているという印象があります。

(2) 「美点発見」は、実際に取り組もうと思った瞬間、つまり書く前から、その思いが相手に伝わります。

3. 「美点発見」のやり方

(1) 対象とする人を一人決め、名前を書きます。

特定の個人でなくて、「家族」「職場の人」というくくりで書いてもかまいません。

人間関係に悩んでいる方の「美点発見」はハードルが高い場合もありますので、最初は「いいところを発見しやすい人」で取り組むことをお勧めします。

(2) その方の美点を、「美点発見シート(100個)」に書きます。

- ① 「美点発見」は、とにかく沢山、思いつくままに、スピードをもって書くことがポイントです。多ければ、多いほどよいです。
- ② 一度に100個書けない時は、毎日少しずつ書き足してもよいです。
- ③ 「美点発見」はあなたの心の世界のことなので、正しいとか、間違っているとかはありません。シート自体も相手に見せるものではありませんので、あまり頭で考えずに書きます。
- ④ シートに書く内容は、重複しても大丈夫です。

4. 「美点発見」の効果

(1) 「美点発見」をやればやるほど、あなたの心が元気になります。

結果、世の中全体が美しく見えてきます。

(2) 他人の美点が見えるようになると、あなた自身に笑顔が出てきます。

結果、あなたの人間関係が、更によくなります。

(3) あなたの見る視点が変わることで、あなたの行動が変わってきます。

結果、周りの人が、あなたを見る目が変わってきます。